

Omraam Mikhaël Aïvanhov

ARMONIE ȘI SĂNĂTATE

Articol I. Cap. 1 – Viața este primordială

I.

La început există viața. Observați creaturile: la început ele posedă viață, și mai târziu ajung mai mult sau mai puțin să simtă, să gândească, să acționeze cu eficiență.

Viața... acest cuvânt rezumă toate bogățiile universului care sunt aici, nediferențiate, neorganizate, așteptând ca o ordine să vină să le așeze și să le pună la treabă. Astfel, în cuvântul „viață” sunt incluse toate prefacerile viitoare. Toate organele care trebuie să apară într-o zi dintr-o celulă sunt deja conținute în ea ca putere, ca într-o sămânță ce trebuie plantată, udată, îngrijită pentru ca să rodească. Deci, după un timp, ca și în cazul grăuntelui, din această magmă, din acest haos, din această realitate nedefinită care este viața, totul începe să iasă și să ia o formă.

Astfel au apărut organele pe care le posedăm acum, și vor apărea multe altele în viitor...

Dat fiind faptul că trupul fizic este constituit după imaginea corpului astral, corpul astral după imaginea corpului mental și tot așa până la planul divin, așa cum noi posedăm cinci simțuri în planul fizic, tot așa deținem și cinci simțuri în planul astral și în cel mental: pipăitul, gustul, mirosul, auzul și vederea... Aceste organe nu sunt încă dezvoltate în celelalte planuri, dar ele există și așteaptă să se manifeste. Atunci când ele vor fi formate, noi vom avea posibilități extraordinare de a vedea, de a simți, de a auzi, de a gusta, de a acționa, de a ne deplasa. Viața, ființa vie, celula însuflețită, microorganismul conțin toate posibilitățile de dezvoltare, dar este nevoie încă de mii de ani pentru ca ele să ajungă să se exprime din plin. Acesta este misterul, splendoarea vieții.

Observați-i pe oameni: ei lucrează, se distrează, aleargă la stânga și la dreapta și iar la stânga, se lasă angrenați în tot felul de preocupări, și în acest timp viața lor se reduce, este în pericol, pentru că ei nu sunt

preocupați de ea. Ei se gândesc că, din moment ce sunt în viață, se pot folosi de aceasta pentru a obține tot ceea ce își doresc: bogăție, plăceri, cunoaștere, glorie... Atunci ei o vlăguiesc, o vlăguiesc... și când nu le mai rămâne nimic, sunt obligați să își oprească toate activitățile. Nu are niciun sens să acționați astfel, pentru că pierzându-vă viața, pierdeți totul. Viața este cea mai importantă și trebuie deci să o protejați, să o purificați, să o sfințiți, să eliminați tot ceea ce o otrăvește sau blochează, pentru că datorită ei obținem apoi sănătatea, forța, frumusețea, puterea, inteligența.

În conferința despre cele cinci fecioare înțelepte și cele cinci fecioare nebune, eu v-am explicat că uleiul despre care vorbea Iisus reprezintă simbolul vieții. Atunci când omul nu mai are nicio picătură de viață, lampa sa se stinge și el moare. Uleiul își are corespondență în toate domeniile: pentru plante, el este apa; pentru toate creaturile terestre, el este aerul, iar pentru ființa umană este îndeosebi sângele; pentru afaceri, este aurul sau banul; pentru o mașină, este benzina etc...

Viața este materia primordială, rezervorul din care tâșnesc zilnic noi creații ce vor avea nesfârșite ramificații. Plecând de la această viață nediferențiată și inexpresivă ce există ca o posibilitate oarecare, spiritul creează fără încetare noi elemente, noi forme...

Oamenii se ocupă însă de orice în afară de viață: dacă ei s-ar fi gândit mai întâi la viață, cum să o păstreze, cum să o protejeze, cum să o con-serve în cea mai mare puritate, ei ar fi avut din ce în ce mai mult posibilități să obțină ceea ce își doresc, pentru că această viață iluminată, strălucitoare, intensă, le poate oferi totul. Cum ei nu posedă această filosofie, își risipesc viața, se gândesc că, din moment ce sunt vii, totul le este permis. Fiecare își spune: „Din moment ce sunt în viață, trebuie să fac ceva...”. Dar câți reușesc să realizeze ceea ce își doresc? Foarte puțini, majoritatea au răvășit totul. De acum înainte trebuie, să aveți o altă filosofie, să știți că modul în care gândiți acționează deja asupra vieții voastre, asupra

rezervelor sale, asupra chintesenței ființei voastre și că, dacă gândiți prost, stricați totul.

Să luăm un exemplu: un băiat care are un tată foarte bogat, își face studiile, lucrează, iar tatăl său îl întreține. Dar iată că fiul începe să facă prostii, risipește în tot felul de plăceri banii pe care îi primește de la tatăl său; atunci, tatăl îi taie fondurile, nu îi mai dă nimic... Care este vina fiului? El a comis cea mai mare greșală ce constă în a-și compromite propria viață, adică condițiile, energiile și curenții ce sunt simbolizați în acest caz de bani. Dacă noi procedăm la fel folosind și abuzând de existența noastră după cum ne place, permițându-ne să încălcăm toate legile, ne epuizăm rezervele și ajungem în mizerie, poate nu în mizeria materială, fizică, dar în cea interioară. Viața este singura bogăție care există, și oricare ar fi numele pe care i-l (A se vedea „Parabola celor cinci fecioare înțelepte și a celor cinci fecioare nebune” în Vol. 217 Colecția Izvor: „Un nou înțeles al Evangheliilor”) dăm: bogăție, subvenții, petrol, energie, chintesență, înseamnă la fel, pentru că acest cuvânt „viață” poate fi înlocuit de oricare dintre acești termeni.

Oamenii își petrec însă viața risipindu-și timpul, alergând după achiziții ce nu sunt la fel de importante ca însăși viața. Ei lucrează ani în șir pentru a-și satisface ambițiile și se regăsesc într-o zi atât de doborâți, de blazați, încât punând în balanță ceea ce au obținut și au pierdut, își dau seama că au pierdut tot pentru a câștiga foarte puțin. Dar așa sunt plămădiți oamenii: ei sunt gata să piardă totul, fiindcă nu au fost niciodată instruiți că este mai important să fie sănătoși și bucuroși – chiar dacă nu au nimic altceva – decât să câștige niște bogății de care nu pot profita fiindcă s-au extenuat urmărindu-le. Un proverb spune: „Un câine viu face mai mult decât un leu mort”. Dar mulți preferă să rămână niște lei morți...

Ceea ce lipsește însă este adevărata filosofie. Încă din copilărie, oamenii ar trebui sfătuiți să nu-și risipească viața pentru a o putea consacra unui scop sublim; fiindcă atunci viața se îmbogățește, crește în forță și în

intensitate, asemenea unui capital ce este fructificat. Ați plasat un capital într-o bancă din înalt, și în loc să fie irosit, împrăștiat, el se mărește, și fiindcă sunteți mai bogați, aveți posibilități mai bune de a vă instrui, de a lucra. În timp ce, dedându-vă plăcerilor, emoțiilor, pasiunilor, vă irosiți viața, fiindcă tot ceea ce obțineți trebuie să plătiți, și plătiți cu viața voastră. Nimic nu se obține niciodată fără vreun sacrificiu. În Franța spuneți că nu puteți face o omletă fără să spargeți niște ouă. Dar eu afirm exact contrariul. Eu cunosc secretul: plasați-vă capitalul într-o bancă din înalt, și cu cât lucrați mai mult, cu atât deveniți mai zdraveni și puternici. Da, în loc să slăbiți, vă întăriți fiindcă elemente noi năvălesc puternic în voi pentru a le înlocui pe cele pierdute. Dar pentru aceasta trebuie să vă plasați „banii”, „capitalul” vostru într-o bancă celestă...

Iată de ce este atât de important să știți în ce scop lucrați și pentru cine, fiindcă în funcție de caz energiile voastre iau o anumită direcție. Vorbind simbolic, dacă acela pentru care lucrați este tatăl vostru, nu numai că nu pierdeți nimic, dar câștigați. Deci, lucrul cel mai important este să știți la ce vă consacrați forțele, în ce direcție lucrați fiindcă viitorul vostru depinde de aceasta: sărăciți sau vă îmbogățiți.

Cei mai mulți oameni lucrează fără știrea lor pentru un dușman ascuns în ei înșiși care îi pradă, îi sărăcește. Un adevărat spiritualist este mai inteligent, el lucrează și își cheltuiește toate energiile pentru cineva care se găsește în el însuși, și el este acela care câștigă. Iată inteligența: să știi să te îmbogățești și nu să sărăcești. Și nu este ceva personal, ceva egoist, dimpotrivă.

Vă hotărâți de pildă să nu lucrați pentru voi, ci pentru colectivitate... Și cum sunteți legați de această colectivitate, sunteți o parte a acesteia, atunci când colectivitatea se ameliorează, se înfrumusețează, aceasta se resimte la fiecare individ al colectivității, deci și asupra voastră. Câștigați fiindcă v-ați plasat capitalul într-o bancă ce se numește familia, colectivitatea, omenirea, fraternitatea universală, din care sunteți o parte. În timp

ce, atunci când lucrați pentru voi înșivă, adică pentru micul vostru eu mediocru, energiile voastre se pierd și nu obțineți nimic bun. Spuneți: „Ba da, ba da, fiindcă am lucrat pentru mine”. Nu, fiindcă eul vostru personal, separat, egoist, este o prăpastie, și lucrând pentru el ați aruncat totul în această prăpastie. Nu astfel trebuie să lucrați. Individualiștii, egoiștii nu văd tot ceea ce ar putea obține lucrând pentru colectivitate; ei spun: „Eu nu sunt prost, lucrez pentru mine, mă descurc...”. Și astfel își pierd tot capitalul.

Atunci când spun: colectivitatea, eu nu doresc să vorbesc numai despre omenire, ci și despre univers, despre toate creaturile din univers, despre Dumnezeu însuși. Această colectivitate, această imensitate pentru care lucrați este ca o bancă și tot ceea ce faceți pentru ea se va întoarce într-o bună amplificat asupra voastră. Asemenea acestei bănci, universul face mereu afaceri formidabile și se îmbogățește fără încetare cu noi constelații, cu noi nebuloase, cu noi galaxii, iar toate aceste bogății se vor îndrepta spre voi.

Aceia care nu lucrează decât pentru ei înșiși în loc să lucreze pentru imensitate, sărăcesc; nimeni nu se mai gândește la ei, nimeni nu îi iubește, nici chiar familia lor, fiindcă devin prea egoiști. Ei nu s-au gândit niciodată la alții, de ce s-ar gândi cineva la ei? Și astfel ei devin triști, amărâți, necăjiți. Dar nu se gândesc niciodată că poate filosofia lor era greșită... Ah, nu, ei aveau dreptate și ceilalți au fost nedrepti și răi. Ei meritau desigur să fie iubiți, ajutați... Să merite, să merite... dar ce au făcut bine pentru a merita ceva? În timp ce, aceia care sunt plini de iubire, de bunătate, de abnegație, chiar dacă la început sunt considerați niște naivi și proști, cu cât timpul se va scurge, cu atât mai mult se va vedea că sunt niște ființe excepționale, și într-o bună zi întreaga lume va veni să îi recompenseze, să îi răsfete, să îi iubească. Ei au lucrat pentru întreg universul și într-o bună zi își vor primi recompensa... Dar nu imediat, desigur.

Atunci când plasați bani într-o bancă, nu primiți a

doua zi dobânda, trebuie să așteptați, și cu cât așteptați mai mult, cu atât aceasta este mai mare. Exact aceeași lege funcționează și în domeniul spiritual. Lucrați cu multă iubire, cu multă răbdare, cu multă încredere și nu aveți la început niciun rezultat... Să nu vă descurajați; dacă vă descurajați, înseamnă că nu ați descifrat bine legile care vă guvernează viața zilnică. Da, trebuie să cunoașteți legile băncii și ale administrației! Dacă le cunoașteți, înțelegeți că trebuie să așteptați. Apoi bogățiile vor apărea din toate părțile și va fi imposibil chiar să vă salvați!... întreg universul va ploua peste voi cu bogății extraordinare fiindcă voi sunteți aceia care le-ați produs. Aceasta este dreptatea!

Înțelegeți cât de prostească este filosofia egoistă. Ne încredem în aparențe, dar aparențele sunt mincinoase, v-am spus-o de atâtea ori! Pentru a descoperi adevărul, trebuie să căutăm dincolo de aparențe; ceea ce este considerat drept profitabil și folositor în prezent, este în realitate adesea dăunător în viitor.

Nu vă risipiți deci viața pentru nimic în lume, fiindcă nimic ca valoare nu se poate compara cu viața. Există desigur cazuri deosebite în care unii oameni și-au dat viața pentru a-i salva pe alții, pentru a apăra anumite idei. Profeții, Inițiații care și-au dat viața pentru o idee, pentru slava Domnului, nu au pierdut nimic în realitate, fiindcă Cerul le-a dat imediat o viață nouă, mai bogată și mai frumoasă, fiindcă și-au sacrificat viața pentru bine. Eu nu spun că trebuie neapărat să ne salvăm viața; nu, există cazuri excepționale... Dar în general, discipolul trebuie să-și păstreze, să-și purifice și să-și intensifice propria viață, fiindcă ea este izvorul, rezervorul, punctul de plecare al tuturor celorlalte evoluții: intelectuală, afectivă, estetică etc...

Atunci când spun că oamenii nu se preocupă de viață, că nu lucrează ca să o păstreze, îmi puteți reproșa că nu este adevărat, că toți lucrează pentru a-și prelungi viața. Da, să și-o prelungească, dar nu să o spiritualizeze, să o purifice, să o ilumineze, să o sfințească, să o divinizeze.

Prelungirea vieții este destinată plăcerilor, afacerilor necurate, crimelor. Vă închipuiți oare că medicii se gândesc să prelungească viața oamenilor pentru ca aceasta să fie consacrată luminii sau binelui întregii lumi... deloc! Am dreptate deci atunci când afirm că nu ne ocupăm de viață, adică nu suntem în stare să obținem bucuria, frumusețea, puterea, bogăția, gloria, cunoașterea, fără a ne risipi viața. Orice am face, ajungem mereu să ne risipim viața.

Hotărându-vă să lucrați numai pentru înfrumusețarea vieții voastre, intensificând-o, purificând-o, sfințind-o, vă lărgiți toate capacitățile. Fiindcă această viață care este pură, armonioasă, va atinge alte regiuni unde acționează asupra altor entități care vin apoi să vă ajute, să vă inspire. Indirect, viața este aceea care se ocupă să vă aducă tot restul, dar numai dacă este pură și armonioasă.

În ziua în care veți înțelege că esențialul constă în modalitatea de a trăi, veți primi tot ceea ce doriți fără chiar a cere. De aceea doresc să vă spun exact contrariul cuvintelor lui Iisus: „Să nu cereți și vi se va da!... Să nu bateți și vi se va deschide!...”. Da, dar când? Atunci când veți trăi o viață divină. Și va fi scris într-o zi în noua Evanghelie, fiindcă Iisus o gândea deopotrivă, dar nu a putut să o spună: în epoca când vorbea, oamenii nu ar fi putut înțelege. Dacă ar reveni, el ar spune: „Trăiți o viață divină și nu cereți nimic. Veți avea totul!” De ce? Fiindcă trăind această viață divină, dați. Și atunci primiți. Chiar dacă nu v-ați exprimat nicio dorință, aceasta nu are nicio importanță, Cerul vă copleșește cu binefacerile sale.

II.

În ziua în care veți învăța cum să emanați viața pentru ca ea să vă facă revelații și să vă deschidă toate porțile, veți ști în sfârșit ceea ce ea este cu adevărat. De aceea, de acum înainte, lucrați să intensificați și să fructificați această viață, ce poate produce fenomene din cea mai înaltă magie asupra inimilor, a sufletelor, a inteligențelor, a entităților și forțelor naturii, și chiar asupra obiectelor lumii fizice. Da, se apropie clipa în care

toți trebuie să înțeleagă cât de deplorabil este să risipească o veșnicie de splendoare pentru o existență mediocră pe care să și-o petreacă mâncând, bând, dormind și alergând aiurea pentru a-și satisface poftele nemăsurate; oare este cu adevărat inteligent acest lucru?

Dacă Inițiații au reușit să obțină echilibrul, pacea și toate binecuvântările, este pentru că ei s-au ocupat de viață, înțelegând că cea mai puternică magie care există se găsește numai în viață și nu în altă parte. Da, viața, a putea insufla viața, nu există magie mai mare: a însufleți ființele, a le stimula, a le exalta, a le învia. Acela care nu a înțeles acest adevăr este gata să distrugă rădăcinile existenței sale. El nu va ști niciodată ce este adevărata viață!

De ce vă hrăniți de trei ori pe zi, poate chiar de patru ori? Mâncați, beți, apoi lucrați, citiți etc... Dar de ce mai întâi mâncați? Oare vă instruiți, lucrați atunci când mâncați? Nu, introduceți viața în voi și atunci când ea începe să pătrundă, merge peste tot și stropește celulele brațelor, picioarelor, urechilor, gurii, creierului etc... care primesc energii. Picioarele pot atunci să alerge și câștigați locul întâi la o întrecere. Brațele pot lovi, sunteți un boxer sau altceva și iată încă un premiu! apoi vorbiți, iar limba voastră care este ca o mitralieră, vă mai aduce încă un succes... Și tot așa și în cazul urechilor, al creierului. Dar dacă nu v-ați hrănit, nu puteți nici alerga, nici lovi, nici vorbi. Vedeți dar că, atunci când ați introdus-o în voi, viața se însărcinează să vă viziteze celulele, să le întărească, să le stimuleze, și toate capacitățile voastre se trezesc. La bază se află deci viața ce însuflețește, alimentează întregul organism.

În același mod viața ne poate pune în contact cu lumea divină. Am tras această concluzie despre ceea ce se petrece în existența cotidiană. Eu nu inventez nimic, voi sunteți aceia care nu știți să observați. Ochii voștri pot vedea și urechile voastre pot auzi pentru că ați mâncat. Dacă nu mâncați câteva zile, nu veți vedea și nici nu veți mai auzi la fel de bine. Atunci când viața lipsește, totul

merge prost... Dar în ziua în care veți reuși să vă faceți viața luminoasă, pură, spirituală, ea va deschide în voi alte urechi și alți ochi: atunci veți începe să auziți și să vedeți în planul invizibil, veți vedea legi, adevăruri, corespondențe... Adevărații Inițiați nu studiază din cărți, ei descoperă în lumea invizibilă realități încă necunoscute filosofilor și savanților. Ei le sesizează pentru că posedă această viață superioară ce însuflețește corpurile lor subtile. Ea este aceea care își asumă sarcina să le facă revelații. Problema este numai să dobândești această viață.

Mulți spun: „Dar eu trăiesc, trăiesc... mănânc, beau, fac afaceri”. Nu, ei nu trăiesc, se mulțumesc să vegeteze, ei încă nu știu ce înseamnă să trăiești. Fiindcă viața posedă grade, miliarde de grade. De aceea Iisus spunea că a venit pentru ca discipolii săi să aibă viața din plin. Despre ce viață vorbea? Discipolii lui erau vii!... Ce viață dorea pentru ei? În realitate, el vorbea despre o altă viață, despre un nivel de viață atât de subtil, de spiritual, de luminos, de divin ce permite să vadă, să audă, să simtă, să guste, să atingă ceea ce nu poate fi atins printr-o viață pur fizică, animalică. Iată cum înțelegea Iisus viața și se ruga ca Cerul să le dăruiască discipolilor această viață spirituală, singura care permite să înțelegi și să respiri în regiunile celeste.

Cunoașteți și cântecul Maestrului Peter Deunov: „Sine moi, pazi jivota: Fiul meu, păstrează viața, scânteie ascunsă în tine...”. Aceasta dovedește că Maestrul Peter Deunov înțelegea în același fel importanța vieții. Da, acum sunt necesari instructori, pedagogi care vor clarifica această problemă esențială: viața.

Plantați o sămânță și ea devine într-o bună zi un arbore cu rădăcini, trunchi, ramuri, frunze, flori, fructe. Cum a putut sămânța produce o asemenea bogăție? Viața are toate posibilitățile, trebuie numai să îi imprimi direcția, trebuie să o orientezi așa cum orientezi apa. Dacă nu orientezi apa, pentru ca ea să treacă exact pe acolo pe unde cresc legumele și fructele, ea nu le va putea uda, și ele se vor usca. Grădinarul, care știe acest lucru, sapă

șanțuri și lasă apa să treacă pe drumul trasat pentru a alimenta toate plantele. De ce nu v-ați oprit la acest lucru? Veți înțelege că, înainte de toate, trebuie să lucrați asupra vieții, adică să găsiți apa și apoi să o canalizați. Iar pentru ființa umană, a o canaliza, înseamnă a o îndrepta spre înălțimi, așa cum se procedează în cazul clădirilor care au douăzeci, cincizeci, o sută de etaje.

Deoarece ființa umană este comparabilă cu un zgârie-nori, dar ea nu are o sută cincizeci de etaje, nu, ea posedă mii de etaje în sine și ai căror locuitori trebuie alimentați până la ultimul etaj, adică până la creier. Dar ce fac aceștia? Ei lasă să curgă această apă numai în jos, acolo unde se află instinctele, pasiunile, dorințele cele mai joase și nu le mai rămâne deloc pentru a alimenta celulele spirituale. Atunci locuitorii dorm, sunt amortiți, paralizați, și nu pot produce nimic. Da, în creier trăiesc entități al căror rol este de a face cercetări, de a observa, de a trimite mesaje sau de a le capta, dar ele sunt anemiate – lipsa apei! – ele nu le pot face treburile, nici îndeplini funcțiile lor.

Dacă omul nu evoluează, este pentru că nu își orientează viața spre regiunile sublime. Viața este ceea ce înflorește, ce aduce rod. Când plantați o sămânță, după un timp veți vedea că viața începe să se manifeste. Limbajul ei se află aici: apariția micilor rădăcini, a frunzulițelor... Aceasta este viața: o înfrumusețare, o îmbogățire, o năpădire! Și pentru voi este la fel: dacă începeți să vă ocupați de viața voastră, dacă o plantați, o udați și o orientați spre înalt, ea va înflori și înflorind, ea va trezi celule, capacități a căror existență nici nu o bănuieți. Vedeți cum nutriția explică totul. Hrănindu-vă, introduceți în voi viața iar această viață, dacă știți să o dirijați, își asumă sarcina să se infiltreze peste tot și să vă aducă bucurii și stări de conștiință de o bogăție și o splendoare de nedescris. Chiar și poezii și muzicienii nu sunt capabili să exprime toate formele, culorile, expresiile și melodiile prin care viața se poate manifesta.

Dar de ce acum nimeni, nici chiar printre biologi, nu

știe ce este viața? Ei știu multe lucruri, ei se pot pronunța despre o mulțime de combinații chimice, dar când este vorba despre viață, se mulțumesc să spună: „Este cel mai mare mister”. Este cel mai mare mister pentru că ei nu au înțeles niciodată că trebuie să mergi mult mai sus pentru a descoperi ce reprezintă ea. În înalt putem cunoaște viața, nu jos; jos se află instinctul vital, viața animalică, vegetativă, minerală... Dar când vor urca spre regiunile sublime de unde vine viața, când vor avea percepții mai spirituale, mult mai subtile, oamenii vor descoperi ce reprezintă cu adevărat viața.

Viața este Dumnezeu însuși. În afara Domnului nu există viață. El este cel care a creat și a distribuit viața și dacă oamenii nu o pot cunoaște, este pentru că în conștiința lor ei rămân separați de Dumnezeu. Viața își are izvorul în Dumnezeu și numai aceia care se apropie de Divinitate o pot cunoaște. Numai Dumnezeu creează viața și ne poate învăța misterul vieții.

Cel puțin, pentru întâia oară astăzi, înțelegeți-mă și spuneți: „Ne vom orienta acum viața într-o altă direcție, o vom armoniza, valorifica, consacra, sfinți”. Și totul va începe să se amelioreze: sănătatea voastră, senzația pe care o aveți despre voi înșivă, iar tot ceea ce va veni după aceea spre voi va fi de o altă natură. Dar dacă vă încapățânați să vă păstrați vechile concepții, cu atât mai rău pentru voi, veți mai viețui încă câțiva ani, iar când veți ajunge pe lumea cealaltă, vi se va arăta cât de săracă v-a fost existența, cât de lamentabilă. Chiar dacă ați citit biblioteci întregi, chiar dacă ați studiat în cinci sau șase universități, vi se va spune că ați trăit ca niște animale și vă veți întârzia enorm evoluția.

Eu v-am menționat deja, esențialul constă în scopul spre care vă îndreptați, spre idealul pentru care lucrați. Totul se află aici. Să nu mai credeți că trebuie să trăiți și să gândiți într-un anumit fel pentru a fi apreciați de alții, fiindcă aceasta nu înseamnă adevărata viață, ci numai aparența ei. Străduiți-vă să trăiți viața divină, ca toți aceia care nu s-au temut niciodată, care au avut îndrăzneala și

răbdarea de a continua să meargă în ciuda obstacolelor și a adversităților, și veți obține într-o bună zi forța, puterea și lumina.

Desigur, aparența vă va oferi mereu câte mărunțișuri de câștigat, dar alături există atâtea tragedii! Aceia care se mulțumesc cu câteva „ronțaieli” nu-și dau seama că în acest timp ei înșiși sunt ronțaiți... și încă cum! în vreme ce, aceia care nu s-au oprit asupra aparențelor și au ales adevărata realitate, vă vor putea spune în ce bogății și splendori trăiesc. Aveți deci încredere în ei, urmați-i, nu rămâneți pe căi bătătorite; evident, este mai sigur, fiindcă întreaga lume a trecut pe acolo, în timp ce drumurile mici ce conduc spre înălțimi sunt poate mai riscante, dar acesta nu este un motiv.

Viața este apa care întreține, care însuflețește, iar dacă o orientați spre înălțimi pentru a hrăni în sinea voastră toate aceste ființe până acum lipsite de vlagă și somnolente, ele se vor trezi, își vor relua lucrările și, datorită instrumentelor pe care le posedă, vă vor informa despre univers, despre viața voastră interioară... Vreți să vă dau câteva exemple despre felul cum unii își irosesc viața? Priviți domeniul iubirii. Atâția oameni își irosesc viața în vânt în loc să o trimită să îi hrănească pe locuitorii creierului lor! Ei se îndobitocesc, se întunecă fiindcă și-au orientat viața spre adâncuri. În timp ce alții, care încearcă să sublimeze și să transforme această energie, pe care au consacrat-o, au devenit genii, instructori, binefăcători ai omenirii.

Dacă m-ați înțeles bine astăzi, vă puteți reconstrui viitorul. Decideți-vă în sfârșit să însuflețiți aceste ființe care vă locuiesc, astfel ca acestea să-și poată îndeplini lucrarea. Până acum nu ați știut să interpretați fenomenele ce se produc zilnic sub ochii voștri, nu ați înțeles că aceleași fenomene se produc și în domeniul spiritual. Și mai ales nu ați înțeles că viața este adevărata magie, ea vă va aduce stima, respectul și iubirea oamenilor și a întregului univers. Dacă vreți să faceți magie, o puteți face, dar fără să pronunțați formule, fără să trasați cercuri,

să afumați atmosfera și să faceți ceremonii: concentrativă numai ca să vă ameliorați viața, să o îmbogățiți, să o înfloriți, plină de iubire, de abnegație, de puritate, și distribuiți-o, proiectați-o peste tot în univers.

Acceptați, de acum înainte, ceea ce eu vă spun și nu vă mai irosiți viața. Veți replica: „Oare nu trebuie să muncim să câștigăm bani, să ne cumpărăm o casă, o mașină, să ne căsătorim, să avem copii?” Eu nu am afirmat niciodată contrariul. Eu am spus numai că, așa cum oamenii procedează, ei fac excese și se distrug. Este foarte bine dacă lucrați să vă asigurați existența și să aveți posibilitatea să gândiți, să meditați, să iubiți. Dar ce de să doriți să înghițiți totul? Vă doriți un lucru, apoi un altul, și încă un altul... și vă irosiți viața pentru a le obține. Nu, trebuie să lucrați cu chibzuință, consacrand această lucrare unei idei divine. Toți aceia care doresc să devină șefi, președinți, campioni, într-un domeniu sau altul, sunt obligați să depășească anumite limite, și atunci își pierd desigur sănătatea și echilibrul, sfârșind adesea în clinici sau ospicii psihiatrice. Iată oamenii pe care întreaga lume îi iau drept modele!

Iar pentru tineret, acestea sunt vedetele cinematografului sau ale muzicii, niște șefi musulmani, sau niște drogați, sau niște anarhiști luați drept modele, urmându-i fără reținere pentru a-i imita. Presa, cinematograful, teatrul, publicitatea, totul contribuie să îi orienteze pe o cale dăunătoare. S-ar spune că au jurat cu toții pieirea omenirii... deopotrivă de fapt cu propria lor piele! Oamenii se îndreaptă spre abisuri, dar cum acestea nu apar imediat, ei nu le întrevăd și aleargă în continuare după ele. Dacă ar fi fost posibil să le vadă de la distanță, și-ar fi luat măsuri de siguranță; dar cum acestea sunt departe și ascunse, ei aleargă, aleargă... și cum nu se pot opri, ei clachează. Există un moment când este însă prea târziu, și chiar atunci când văd prăpastia, ei nu mai pot da înapoi, totul s-a sfârșit. Am auzit mulți oameni spunând: „Eu văd în fața mea prăpastia, dar nu mai am cum să o evit!”

Dacă mi-ați pune acum întrebarea: „De ce există atât de puține ființe care se decid să-și schimbe viața, felul de a gândi, de a simți, de a acționa? Care sunt motivațiile?” în primul rând, înseamnă că ele nu au o idee clară despre avantajele aduse de o asemenea schimbare. Ele sunt convinse că viața trăită de întreaga lume reprezintă adevărata viață. Dovada stă în felul lor de a se exprima: „Așa e viața!” în fața tuturor lucrurilor triste și groaznice, ele repetă: „Ce vrei, dragă, așa e viața!” Cum să te mai poți schimba dacă nu ești convins că există o viață mai bună? În al doilea rând, oamenii nu cred că este posibil să se schimbe. Și în al treilea rând, pentru cei mai mulți este dificil, aceasta le cere prea mult efort, de aceea ei nu sunt foarte hotărâți. În rest, comparativ, totul este ușor: să obțină diplome, să câștige bani este foarte ușor... dar a-și schimba viața, a se transforma, oh, la, la!

Biologii încearcă desigur să amelioreze specia umană, dar ei lucrează numai în planul fizic. Ei gândesc că, operând schimbări la nivelul cromozomilor, vor produce dintr-odată niște genii. Este posibil... dar aceasta este o altă chestiune, și este adevărat că este greu să te ameliorezi. Iar eu v-am dat până acum atâtea metode de a vă schimba viața, de a vă transforma... de exemplu cum să faceți grefe. Să ne închipuim că aveți în grădină un pom fructifer, un gutui care dă fructe cu gust foarte acid. Dar cum are multă sevă, multă forță, îl puteți altoi și veți obține fructe gustoase. Așa cum v-am explicat, aceste grefe (A se vedea: Cap. „Grefa” în „Alchimia spirituală: căutarea perfecțiunii”) trebuie interpretate în domeniul interior, psihic.

În realitate, nu este așa de greu să te transformi, totul depinde de dorința pe care o ai de a reuși. Atunci când ești dezgustat, scârbit de propria-ți persoană, până a nu te mai suporta, dacă nutrești cu adevărat o dorință intensă de schimbare, de a deveni puțin mai bun, această dorință poate produce efecte extraordinare. Au însă cu adevărat oamenii această dorință intensă?... Poate o zi, două zile, apoi o abandonează și toate hotărârile lor

înțelepte se năruie. Trebuie să hrăniți în mod constant această dorință, și într-o bună zi vă veți schimba, vă veți transforma, și aceasta reprezintă învierea. Mulți își închipuie că pentru a învia trebuie să aștepte sfârșitul veacurilor, atunci când toți morții se vor trezi și vor ieși din morminte. Iată cum interpretează creștinii lucrurile. Și atunci, ce spectacol, ce splendoare! Nu-i așa?... Toți morții care se trezesc la viață!... Ei nu, acum, imediat, în această viață trebuie să înviem. poate produce efecte extraordinare. Au însă cu adevărat oamenii această dorință intensă?... Poate o zi, două zile, apoi o abandonează și toate hotărârile lor înțelepte se năruie. Trebuie să hrăniți în mod constant această dorință, și într-o bună zi vă veți schimba, vă veți transforma, și aceasta reprezintă învierea. Mulți își închipuie că pentru a învia trebuie să aștepte sfârșitul veacurilor, atunci când toți morții se vor trezi și vor ieși din morminte. Iată cum interpretează creștinii lucrurile. Și atunci, ce spectacol, ce splendoare! Nu-i așa?... Toți morții care se trezesc la viață!... Ei nu, acum, imediat, în această viață trebuie să înviem.

Articol II. Cap. 2 - Lumea armoniei

M-am gândit să vă vorbesc despre armonie, dar îmi dau seama cât de greu vă va fi să mă înțelegeți, nu din punct de vedere intelectual, desigur, ci în interior, în sinele vostru. Fiindcă această problemă nu îi preocupă pe oameni. Dimpotrivă, modul lor de viață contribuie la antrenarea lor în preocupări și activități atât de îndepărtate de armonie, mai ales de cea pe care Inițiații o concep!... Încercați totuși să mă ascultați cu atenție.

Dacă credeți cu adevărat în perfecționarea voastră, în împlinirea ființei voastre, în mântuirea voastră, trebuie să lucrați asupra armoniei, echilibrându-vă ființa cu toate forțele universului, întreaga putere a spiritualistului se găsește tocmai în voința sa de a se afla în armonie cu întreg corpul universului, de a atinge vârful și de a trăi viața Domnului.

Există o lume a armoniei, o lume veșnică de unde a ieșit multitudinea infinită a formelor, a culorilor, a

sunetelor, a parfumurilor, iar eu am pătruns în această lume. Cerul mi-a acordat în trecut permisiunea de a gusta această armonie: eu am fost smuls din corp și am ascultat armonia sferelor... Nu am mai trăit niciodată asemenea senzații, de o asemenea bogăție, de o asemenea intensitate... Aceasta nu se poate compara cu nimic. Este ceva de nedescris, aproape imposibil de suportat, atât de mult trăiești senzația de înălțare, de dilatare în spațiu. Era atât de frumos, de divin, încât mi-a fost frică... M-am temut de această splendoare, fiindcă îmi simțeam întreaga ființă dilatându-se până la dizolvare și dispariție în spațiu. În acel moment am întrerupt acel extaz și am revenit pe pământ. Acum regret că am făcut-o... dar cel puțin, pentru câteva secunde, eu am trăit, am văzut, am ascultat cum vibra întreg universul. Pietrele, arborii, munții, mările, stelele, sorii și toate creaturile cântau într-o armonie atât de măreață, de sublimă, încât puteai spune... că nu se compară cu nimic cu ceea ce există în planul fizic. Mi-a fost frică fiindcă totul era atât de puternic, de intens încât, dacă ar mai fi durat câteva secunde, eu aș fi murit, transformându-mă în pulbere. Cerul m-a pus să experimentez astfel pentru a-mi forma o idee despre ceea ce reprezintă armonia celestă. Pitagora, Platon și alți mulți filosofi au vorbit despre această armonie, dar eu mă întreb câți dintre ei au putut să o trăiască cu adevărat.

Amintirea acestei experiențe îmi umple acum sufletul, ca și cum ar fi suficientă să mențină, să susțină și să alimenteze întreaga mea viață spirituală. Da, să descoperi cum a fost construit universul, cum vibrează în armonie prin voința acestei Inteligențe Cosmice care a dat un sunet, o voce, fiecărui lucru, fiecărei ființe...

Unii s-au mirat deseori că toate aceste conferințe pe care le țin de ani de zile prezintă o asemenea unitate, că nu au existat niciodată contradicții în cuvintele mele, ca și cum totul venea dintr-un singur și același punct, din centru. Cunoașterea acestei unități nu mi-a fost dată de lectura unor cărți, ci datorită faptului că am ascultat muzica sferelor. În fața acestei armonii, înțelegem cum

trăiește universul, cum vibrează, care este structura sa, care este destinația sa. Mulți își închipuie că trebuie să citească, să studieze, pentru a afla adevărul. Nu, adevărul se găsește în lumea de sus, nu în lumea de jos. Eu m-am dedublat mulți ani pentru a contempla această construcție, această organizare care este cosmosul. Eu am contemplat universul, nu acela pe care îl vedem cu toții, cel fizic, ci unul al structurii, al lumii arhetipurilor. Și am reușit. Această armonie a sferelor pe care am ascultat-o a fost rezultatul tuturor cercetărilor mele, al tuturor lucrărilor mele, al tuturor exercițiilor mele de dedublare. Iar de atunci, ea a rămas pentru mine un criteriu, o mostră, un model, un punct de referință pentru a înțelege și evalua apoi fiecare lucru.

Acum veți înțelege că toate cunoștințele mele, întreaga mea inspirație provin din această regiune unde am ascultat armonia celestă, muzica sferelor. Ea îmi explică tot. Și, de altfel, nu sunt atât de multe lucruri de explicat. Voi realizați această armonie și înțelegeți totul dintr-odată: înțelegeți înțelepciunea Domnului, înțelegeți pacea, înțelegeți iubirea. De multe ori, unii dintre voi mi-au spus: „Ieri am crezut că am înțeles totul, iar acum nu mai înțeleg nimic!” Ei da, fiindcă ei au pierdut această armonie. De aceea, trebuie să vă impregnați fără încetare cu acest cuvânt „armonie”, să nu vă mai gândiți la un altul, să îl păstrați ca un fel de diapazon, și imediat ce vă simțiți neliniștiți sau îngrijorați, luați acest diapazon și ascultați-l pentru a vă acorda întreaga ființă cu această regiune a armoniei.

Deoarece această regiune există cu adevărat, cabaliștii o menționează în Pomul Vieții, Arborele Sefirotic. Fiecare sefirot din Pomul Vieții exprimă o nuanță a armoniei divine, dar sefirotul care guvernează armonia sferelor este Hohmah, unde domnește Iah. Iah este numele Domnului în acest sefirot. Servitorul său este Raziel, Arhanghelul luminii, al științei, al înțelepciunii, al puterii Cuvântului; el îi are sub comandă pe Ofanimi, numiți Heruvimi în religia creștină, care veghează sub puterea

Cuvântului asupra armoniei cosmice. Imperiul lor este imens; el se întinde până la zodiac al cărui nume ebraic este Mazalot.

Dacă vă doriți fericirea, împlinirea, trebuie să vă gândiți la armonie, să lucrați să vă puneți în armonie cu întreg universul. Perseverând, veți simți într-o zi că, de la picioare până la cap, totul în voi intră în comunicare și vibrează la unison cu viața cosmică. În acel moment, veți înțelege ce reprezintă viața, creația, iubirea... Nu înainte. Înainte nu puteți înțelege. Din punct de vedere intelectual, exterior, ne închipuim că înțelegem ceva, dar nu, înțelegerea, adevărata înțelegere nu se face prin câteva celule ale creierului, ea se face prin întreg corpul, chiar și prin brațe, stomac, ficat... întreg corpul, toate celulele trebuie să înțeleagă. Înțelegerea este o senzație. Simțiți, și în acel moment înțelegeți și știți, fiindcă ați gustat.

Nicio înțelegere intelectuală nu se poate compara cu senzația. Când simțiți iubire, ură, furie, necaz, știți ce reprezintă. Este fals dacă afirmați: „Eu știu ce este iubirea” fără să fi fost niciodată îndrăgostiți. Dar dacă ați simțit iubirea, o cunoașteți. Poate că nu o veți putea nici explica, nici exprima, dar o cunoașteți și o cunoașteți cu adevărat. Aceasta este cunoașterea, a vibra la unison cu tot ceea ce există. Atunci când întregul vostru corp vibrează la unison cu un adevăr, cu o senzație, cu un obiect, voi le cunoașteți. De aceea discipolul trebuie să fie preocupat în mod special să intre în armonie cu toate creaturile tuturor ierarhiilor celeste pentru a vibra la unison cu ele. Dacă lucrează astfel, noapte și zi, pentru această armonie, va gusta senzații nespuse de frumoase și prețioase. În timp ce acela care propagă dezordinea va fi el însuși într-o zi distrus, strivit, fiindcă lucrează cu forțe negative, cu forțe ostile și distructive. Trebuie, o dată pentru totdeauna, să vă decideți să cunoașteți legile naturii, dar și să învățați cum este construit omul și care trebuie să fie raporturile sale cu aceste legi.

Atunci când ajungeți să atingeți inima unei persoane, îi atingeți întreaga ființă. Dacă îi atingeți picioarele,

degetele sau urechile, nu veți produce un efect prea mare asupra ei, dar atingeți-i inima, și întreaga sa ființă va începe să simtă că este atinsă, prinsă. Pentru a exprima faptul că am fost emoționați de cineva, spunem adesea: „Mi-a ajuns până la inimă”. Trebuie deci să atingem inima, inima ființelor, inima lucrurilor, inima universului. Iar inima universului o veți atinge numai prin armonie. Datorită armoniei veți atrage la voi toate calitățile și virtuțile; ele vor veni spre voi fiindcă veți atinge inima și nu numai periferia, undeva, jos...

Iar dacă doriți să atingeți inima universului, nu veți reuși cu măruntele voastre calități. Fie că sunteți avari sau generoși, nervoși sau calmi, tandri sau duri, aceasta nu are mare importanță. Există ființe care, în pofida virtuților lor, nu au reușit să atingă inima Domnului. Nu o putem atinge decât intrând în armonie cu El, vibrând la unison cu El. Fiecare încearcă să lucreze asupra unei mici calități, a unei mici virtuți: răbdarea, milostenia, dărnicia... Este bine, dar aceste sunt numai niște firimituri în comparație cu această imensitate care este armonia. Evident, este bine să fii generos, milos, bun, blând, modest; dar mulți oameni care posedă aceste calități trăiesc încă într-o lipsă de armonie, ei nu devin perfecți datorită acestor calități. Acestea trebuie lăsate deoparte, nu trebuie să vă mai preocupe. Veți spune: „Da este îngrozitor ceea ce ne sfătuiți! Religia nu ne-a învățat niciodată așa ceva”. Lăsați în pace și religia! Ocupați-vă numai de armonie, fiindcă ea vă va conduce spre toate celelalte virtuți.

Dacă lucrați asupra armoniei pentru a o forma, a o trăi și a o propaga, nu este nevoie să vă ocupați în mod deosebit de fiecare virtute, de fiecare calitate. Da, pentru întâia oară vă spun că nu trebuie să dezvoltați neapărat o virtute fiindcă aceasta cere mult timp. Poate că nici întreaga viață nu vă va fi de ajuns, și ce veți face ca să le dezvoltați pe celelalte? Existența voastră se va scurge devenind miloși, blânzi sau răbdători, iar celelalte calități le veți lăsa deoparte.

Eu vă reamintesc totuși să nu vă ocupați de o

anumită virtute, ci să vă concentrați asupra armoniei și, dintr-odată, ea va face să crească toate virtuțile dintr-odată. Eu așa procedez. Eu las în pace toate virtuțile; eu nu încerc să devin nici generos, nici răbdător, nici indulgent; nu merită, este timp pierdut. Eu vreau numai să trăiesc în armonie și întrezăresc faptul că pot dintr-odată să exprim celelalte virtuți, fiindcă această armonie mă obligă să devin inteligent, înțelept și înțelegător. În timp ce, dacă în sinea voastră sunteți dezordonați, încercați cel puțin să fiți înțelepți și amabili! Nu veți reuși, fiindcă vă găsiți într-o lipsă îngrozitoare de armonie.

Iată un subiect de reflexie. Armonizați totul în voi și veți fi în stare să acționați cu o asemenea înțelepciune, cu o asemenea perspicacitate, cu o asemenea inteligență, încât vă veți întreba: „De unde îmi vin toate acestea?” Da, rezolvați situațiile, găsiți soluții, dați sfaturi, deoarece armonia vă va educa. Feriți-vă însă de lipsa armoniei, ca de cel mai mare dușman pe care îl puteți introduce în voi, fiindcă totul este apoi pierdut și nicio virtute nu vă mai putea salva.

Armonia este deci sinteza tuturor calităților, a tuturor virtuților reunite. Lucrând asupra armoniei, atingeți miezul lucrurilor, Sufletul Universal, centrul, și de acolo vin ordinele, curenții, forțele care transformă și organizează totul. Atunci când nu ne aflăm în armonie, când suntem agitați, încordați, iritați, chiar dacă am lucrat asupra unei calități, nu este nimic de făcut: tot ceea ce există rău în noi înșine ne macină, ne înțeapă, ne lovește, ne distruge. Orice strădanie am depune, nu înaintăm prea mult fiindcă am nesocotit stăpâna tuturor calităților, a tuturor virtuților: armonia. Totul înflorește în armonie: privirea, exprimarea voastră se înfrumusețează, gesturile voastre sunt mai cumpătate, cuvintele mai constructive, gândurile mai inteligente. Se spune că lenea este stăpâna tuturor viciilor, dar nu se vorbește deloc despre stăpâna tuturor virtuților: este armonia.

Desigur, muzicienii vă vor vorbi despre armonie și veți rămâne surprinși despre multitudinea explicațiilor lor,

dar ei nu vă vor revela aspectul inițiativ al armoniei fiindcă nu îl cunosc nici ei înșiși. Din punct de vedere strict muzical, ei vă vor învăța mult, dar despre armonia înțeleasă așa cum eu v-am revelat-o, niciun muzician nu vă va putea vorbi: armonia legată de toate virtuțile, de perfecțiune și chiar de sănătate. Da, de sănătate, fiindcă lipsa armoniei vă macină și roade sănătatea. Acela care înțelege se gândește numai cum să se acorde cu toate entitățile și inteligențele divine, el caută să creeze armonia și să o introducă în toate celulele sale.

Numai armonia vă poate aduce toate binecuvântările, toate comorile Cerului. Cerul cedează numai în fața limbajului armoniei. Dacă doriți să îi vorbiți, să îi cereți ceva, să îl convingeți să se ocupe de voi, să știți că Cerul nu cunoaște un alt limbaj. Orice ați face, dacă l-ați amenința, dacă ați refuza să mergeți la biserică închipuindu-vă că îl pedepsiți, Cerul rămâne insensibil. Dar vorbiți-i despre limbajul muzicii, adică despre armonia care este muzica absolută, muzica perfectă, muzica superioară, și atunci Cerul vă ascultă și vă împlinește rugămințile. În Cer nu se vorbesc mai multe limbi, ci una sîn gură, aceea a armoniei; iar dacă știți să vorbiți pe limba sa, Cerul vă răspunde și vă va satisface.

Eu observ că vă străduiți în toate domeniile, închipuindu-vă că acestea sunt mai importante și că, datorită lor, veți fi la adăpost, ocrotiți, fericiți, lăsând deoparte armonia. Dar poate că astăzi mă veți înțelege mai bine fiindcă vă interesează, eu vă arăt că aveți un mare interes să lucrați cu armonia, fără încetare, neobosiți, știind că numai ea vă va aduce tot ceea ce vă doriți: prietenia, iubirea și mai ales prezența divină. Noi ne apropiem de această armonie perfectă cântând împreună, voi ați simțit deja de mai multe ori prezența unor entități celeste... Tocmai armonia le atrage. Ele se plimbă printre noi împărțind flori și alte cadouri... Simțiți ceva, dar nu realizați că au sosit unele entități. Străduiți-vă și mai mult, folosiți-vă cât mai mult voința pentru ca Cerul să apară, și eu vă asigur că el va veni. El este cu noi, în spatele nostru,

iar voi veți deveni martorii unor manifestări extraordinare; veți simți o fericire atât de imensă și nu o veți putea înfrâna, deoarece curenți foarte puternici vă vor străbate ființa și vă vor face să tremurați și să vă înfiorați în cel mai pur extaz.

Armonia se află la baza tuturor succeselor, a tuturor realizărilor divine. Trebuie să vă gândiți fără încetare să introduceți în voi armonia, numai astfel veți putea începe să executați lucrările care vor avea rezultate în veșnicie. Dar de câtă muncă, de câtă voință, de câtă concentrare este nevoie ca să ajungeți la această armonie! Dar atunci când reușiți, puteți manevra forțe considerabile pentru binele omenirii. Nu simțiți oare că întreg universul, toate forțele naturii sunt de acord cu mine și mă încuviințează? Observați, și veți vedea că întreaga natură este de acord, că aprobă spusele mele.

Străduiți-vă zilnic să intrați în armonie cu întreaga creație. Pentru aceasta, vă armonizați mai întâi cu Domnul, Principiul Creator, Cauza Primordială. Îi spuneți: „Dumnezeul meu, până astăzi nu am fost nici înțelept, nici instruit, dar îmi văd greșelile și sunt gata să mă îndrept, îți cer iertare. De acum încolo, eu doresc să fiu în armonie cu Tine. Trimite-mi lumina Ta pentru a nu mai încălca legile Tale. Permite-mi să-ți intuiesc prezența. Te voi asculta, îți voi îndeplini voința”.

Vă adresați apoi îngerilor și Arhanghelilor: „Voi ați venit adesea să îmi aduceți mesaje din partea Creatorului pentru a mă avertiza sau lumina, dar eu mă aflu atunci în tumultul pasiunilor și nu v-am auzit glasul. Vă rog să continuați să-mi trimiteți lumina, fiindcă vă voi asculta. Eu știu că voi sunteți cei mai mari servitori ai Domnului, eu vă respect și vă iubesc”. Apoi vă adresați Maeștrilor, binefăcătorilor omenirii, tuturor acelor care s-au sacrificat până la capăt pentru Cauza Divină: „Maeștri, eu nu v-am ascultat, crezând în atotputernicia științei omenești. Eu înțeleg acum că ceea ce voi ați înțeles și descoperit este adevărul, esențialul; eu vreau să vă ajut și să vă slujesc. Trimiteți-mi știința și cunoașterea voastră”.

Vă veți armoniza apoi cu întreaga omenire. Veți spune astfel: „Dragii mei frați și surori, fie ca pacea și armonia să domnească între noi! Să ne uităm slăbiciunile și imperfecțiunile, să uităm răul pe care l-am putut face și să lucrăm împreună pe tărâmul Domnului, pentru a transforma pământul într-o grădină a Paradisului în care vom trăi toți ca frați”.

Veți vorbi apoi animalelor: „Noi trebuie să vă ajutăm pe voi care, la începutul creației, trăiați cu noi în armonie și pace, fiindcă prin greșeala noastră ați devenit crude și condițiile voastre de viață au devenit atât de grele. Eu vă trimit lumina astfel ca să avansați repede pe calea evoluției”.

Veți vorbi deopotrivă plantelor: „Oh, pomi, plante și flori atât de încântătoare ce acceptați să rămâneți nemișcați și să suportați toate intemperiiile, sunteți un adevărat exemplu pentru noi! Eu vă mulțumesc pentru hrana și frumusețea florilor ce ni le oferiți. Eu vă trimit cele mai bune gânduri, eu vreau să fiu în armonie cu Vol. Dați-mi prospețimea și puritatea voastră, iar eu vă voi dărui iubirea mea”.

Veți vorbi pietrelor: „Voi care susțineți omenirea, solul pe care pășim, voi care de mii de ani dați un exemplu de stabilitate, de forță, permițându-ne să vă folosim pentru a ne construi casele și o mulțime de alte clădiri minunate, dați-ne forța voastră; noi vă vom oferi-o în schimb pe a noastră, astfel ca într-o bună zi, în viitor, să vă puteți trezi... Ce armonie va domni de acum încolo între noi!”

Închideți ochii și repetați întregului univers: „Eu te iubesc, eu te iubesc, eu te iubesc, eu sunt în armonie cu tine!”

Articol III. Cap. 3 - Armonie și sănătate

Dorind să fie liberi și independenți de Dumnezeu, oamenii se opun voinței și proiectelor sale, repetând păcatul lui Lucifer și al primilor oameni. Această dorință de eliberare, de a fi anarhic, de a se revolta împotriva poruncilor Domnului se află la originea tuturor nenorocirilor omenirii. Trebuie să înțelegeți aceasta. Este

foarte simplu, foarte clar, poate fi rezumat într-o singură frază: de când oamenii au dorit să rupă legătura cu armonia celestă, toate nenorocirile au început să cadă pe capul lor. Și va fi mai rău, fiindcă ei se îndepărtează din ce în ce mai mult de Izvor, ei devin din ce în ce mai anarhici, nu mai respectă nimic. Da, aceasta va atinge proporții îngrozitoare. Peste tot, chiar în religie, chiar într-un învățământ spiritualist, toți sunt contaminați de acești germenii ai anarhiei, și trebuie să ne așteptăm la evenimente catastrofale: războaie, boli...

Trebuie să știți însă și voi: cu cât spiritul anarhiei se instalează în lume, cu atât mai mult se propagă și cancerul. Fiecare boală organică are la origine o slăbiciune sau un viciu în persoana respectivă, iar oamenii își creează ei înșiși majoritatea bolilor lor. Atunci când nervozitatea crește, o boală apare... Atunci când senzualitatea crește, apare o altă boală... Atunci când lipsa armoniei este mare, o a treia boală își face apariția. Toate bolile sunt consecința unei dezordini determinate, iar cancerul este în special consecința anarhiei. Deci, pentru a le preveni, trebuie să lucrați asupra armoniei, să vă gândiți zilnic la armonie, să vă armonizați cu întreaga omenire, cu întreg universul. Desigur, nu veți fi capabili să trăiți neîntrerupt în această armonie perfectă, dar trebuie mereu să fiți conștienți, vigilenți, să redeveniți stăpâni pe voi înșivă ca să nu mențineți mult timp în voi lipsa armoniei, fiindcă această stare se propagă până în celule și organismului îi este din ce în ce mai greu să se opună dezordinii create astfel în el.

Desigur, fiecare organ al corpului nostru este specializat și se ocupă să-și îndeplinească lucrarea sa, fără să se intereseze de ceea ce fac celelalte. Nu ne putem aștepta ca un organ să se ocupe de funcționarea ansamblului corpului. Pentru ca armonia și binele ansamblului să fie respectate, Spiritul Cosmic a plasat în ființa umană o inteligență superioară care supraveghează, controlează. Datorită acestei inteligențe, mișcările fiecărui organ sunt reglate, specializarea lor fiind folosită și dirijată

în vederea bunei funcționări a ansamblului.

Ființa umană este plasată aproape ca un arbitru între organele sale și această inteligență ce a primit-o de la Cer, iar dacă are anumite preferințe pentru unele organe, ca stomacul și sexul de pildă, uitând de interesul ansamblului, anarhia se instalează în ea, și este în pericol. Dar dacă acordă prioritate acestei inteligențe care conduce, care echilibrează, ea va simți o stare de armonie ce o va face capabilă să lucreze și să creeze fără încetare.

Din nefericire, la ora actuală, peste tot se observă tendința de răspândire a anarhiei. S-ar putea spune chiar că există școli unde se predau lecții de dezorganizare, inoculându-se oamenilor furia și revolta. În loc să propage viruși pentru a declanșa un război biologic – ceea ce le-ar atrage reproșurile lumii întregi – unele țări, pentru a-și distruge adversarii, propagă virusul nemulțumirii și al revoltei. Și iată cum apare cancerul! în mod inconștient, toți contestatarii și anarhiștii devin liderii acestui virus. Dimpotrivă, toate mișcările spiritualiste, toate ordinele inițiatice care lucrează să instaureze pacea, armonia, fraternitatea, astfel ca oamenii să se poată înțelege, uni și iubi, propagă germeni ce distrug cancerul. Dacă aceste centre inițiatice nu ar fi existat, întreaga omenire ar fi fost contaminată de multă vreme. Eu știu că foarte puțini oameni vor accepta această idee. Ei vor spune: „Ce ne tot spune el? Nu există nicio legătură între anarhie și cancer; aceasta nu este părerea biologilor”. Ei bine, să rămână la părerea biologilor. Eu vă spun însă că acest cancer este consecința anarhiei care se propagă în lume. Este adevărul, și de aceea trebuie să lucrăm fără încetare pentru a restabili armonia.

Din nefericire, dacă vom compara imensa mulțime a celor lucrează pentru distrugere și ridică munți de greutate și neguri, vom descoperi cu greu o mână de oameni care înțeleg că trebuie să se unească pentru a crea armonia, opunându-se tuturor nenorocirilor ce amenință omenirea: războaiele, mizeriile, dar și bolile... dar aceste ființe nu sunt capabile să lupte împotriva influenței nocive a altora.

Deoarece cantitatea este foarte importantă în a realiza ceva pe pământ: numărul acelor care sunt buni, puri, luminați, capabili să participe la formarea unei fraternități universale ale cărei decizii vor cântări în balanțele cosmice. Cei mai mulți oameni rămân individualiști, preocupați de propriile interese, în loc să înțeleagă și să se unească pentru a transforma totul, și să participe la această construcție formidabilă.

Dimpotrivă, un adevărat spiritualist lucrează pentru o idee divină, iar această idee îl susține, îl recompensează. Această idee, care este în legătură cu Cerul, reprezintă deja o întreagă lume, și ea îi aduce bucuria, entuziasmul, speranța. Dacă nu aveți o idee divină pentru care să lucrați, chiar dacă celelalte activități vă aduc mulți bani, nu veți fi nici bucuroși, nici fericiți, fiindcă nu sunteți legați de Cer. Dar dacă lucrați pentru o idee, chiar dacă nu vi se mulțumește, chiar dacă nu vi se recunoaște ceea ce faceți, vă veți simți mereu împliniți. Trebuie să înțelegeți aceasta. Puneți-vă în minte o idee divină, lucrați pentru o idee divină, și veți vedea ce face această idee pentru voi: ea vă va ameliora întreaga existență, vă va prelungi chiar viața...

Încercați, deci, să înțelegeți puterea și eficacitatea unei idei, cum lucrează ea, cât este de vie!... Credeți-mă că nimic nu este mai stimulant, mai glorificat, ca o idee divină! Eu vă vorbesc aici despre ceea ce am verificat asupra mea. Tot ceea ce vă spun este extras din experiențele mele.

Aceia care lucrează pentru o idee sunt ființe foarte puternice, foarte rezistente, iar Cerul se bazează pe ele. Cât despre celelalte, ele vor hoinări într-o zi într-un loc, altă dată în altul, și nu vor înțelege niciodată nimic cu adevărat, învățământul nostru este unul divin și trebuie să lucrăm pentru el, pentru ca ideea împărăției lui Dumnezeu pe pământ să se propage, ideea armoniei și a iubirii. Atunci toate bolile voastre vor dispărea. Iar eu vă spun că, dacă există pe pământ adevărați medici, adevărați vindecători, aceștia sunt Inițiații, fiindcă ei ajung la sursa bolii. Ceilalți intervin atunci când este prea târziu. Oamenii

trebuie îngrijiți înainte de a deveni bolnavi. Din momentul în care lipsa armoniei (adică ura, bârfa, răutatea, gelozia, revolta) încep să pătrundă în ei, boala se instalează deja. Fiindcă boala nu reprezintă altceva decât o dezordine. Iar atunci când o dezordine se întâlnește cu o altă dezordine, ele fac casă bună împreună! în vreme ce, dacă armonia există în voi, dezordinea nu poate pătrunde, armonia o împiedică. Acestea sunt legi foarte importante care trebuie cunoscute.

Câte nu faceți în lipsa armoniei! Vă îmbrățișați soția, copiii sau prietenii atunci când sunteți triști, tulburați, iritați. Iar lucrările cele mai importante le efectuați tot în dezordine; de aceea aveți atât de multe eșecuri.

În fiecare dimineață, trezindu-vă, trebuie să începeți ziua acordându-vă la lumea armoniei universale. Numai după aceea veți putea pregăti micul dejun, vă veți îmbrățișa copiii, îi veți îmbrăca, le veți vorbi sau veți pleca la serviciu. Atunci când veți intra într-o casă, primul vostru gând trebuie să fie: „Fie ca armonia și pacea să domnească în această casă!” Dar oare câți oameni gândesc astfel? Ei intră, și deja au declanșat cearta dintre soț și soție, dintre părinți și copii etc... Iar atunci când mergem pe străzi, în magazine, peste tot, chiar și prin școli, nu observăm decât oameni lipsiți de armonie și care se îmbolnăvesc unii pe alții.

Mulți își închipuie că fiind mereu împotrivă, în dezacord, sunt pe cale să-și afirme inteligența, autoritatea... Ei sunt mândri că au reușit să tulbure atmosfera, pentru ei fiind o dovadă de putere. Ei bine, nu, este foarte ușor să distrugi armonia, este chiar cel mai ușor lucru: spuneți un cuvânt jignitor, aruncați o privire piezișă, faceți un gest amenințător, spargeți un obiect, iată! Dar pentru a restabili armonia, este nevoie de o întreagă știință și de multă muncă!

Legile armoniei sunt legile cele mai importante ce există în univers. Judecați, meditați, observați în ce stare acționați, și veți înțelege de ce în anumite cazuri nu obțineți rezultate bune. Chiar atunci când doriți să faceți

bine, dacă nu sunteți în armonie, acest bine nu întrunește condiții favorabile pentru a se manifesta, și chiar deranjați ceva în lumea invizibilă. Nu trebuie să faceți niciodată ceva în lipsa armoniei, și mai ales conceperea copiilor. Părinții trebuie să fie vigilenți: dacă nu se unesc în armonie pentru a concepe un copil, atunci infernul se va strecura în acel copil sub forma bolilor, a deficiențelor, și apoi ei își vor smulge părul din cap întreaga viață. Acordați zile și luni întregi altor activități, dar niciun minut pentru a vă pune în armonie; nu vă vedeți interesul.

Or, armonia este cea mai bună armă împotriva bolii. Dacă sunteți bolnavi, înseamnă că întrețineți o dezordine în voi; ați hrănit anumite gânduri, anumite sentimente, atitudini și aceasta se reflectă asupra sănătății voastre. De ce într-un anumit organ și nu în altul? Fiindcă totul este calculat matematic după legile pe care le-ați încălcat. Dacă doriți să vă vindecați acum, trebuie să vă gândiți numai la armonie: zi și noapte să vă conformați, să vă sincronizați, să fiți în acord, în consonanță cu întreaga viață, viața nesfârșită, viața cosmică. Aceasta este adevărata armonie. Este insuficient însă dacă vă armonizați numai cu câteva persoane: cu soția, cu copiii, cu părinții voștri, cu vecinii, cu prietenii. Trebuie să fiți în acord cu viața universală. Din nefericire, mulți sunt în acord cu persoane complet mediocre, și în dezacord cu viața universală; și lipsa armoniei apare încet-încet, se instalează în ei, până în ziua în care boala se declanșează.

Atunci când eu vă spun toate acestea, să știți că mi le spun și mie însumi; Să nu vă închipuiți că eu doresc să mă exclud din toată această istorie. Dacă mi se întâmplă ceva, dacă simt unele dureri, eu îmi spun: „Dragul meu, vezi că nu ai reușit încă să obții această armonie despre care vorbești. Treci la treabă!” Ceea ce vă povestesc mă privește deci și pe mine. Veți replica: „Aceasta înseamnă că nu sunteți atât de avansat, de evoluat?” Nu atât de mult, este adevărat, dar diferența dintre mine și mulți alții, este aceea că eu am înțeles importanța armoniei, iar ceilalți nu au făcut-o încă. Desigur, mai există însă multe

lucruri de curăţat, de purificat, de transformat de sublimat, de însufleţit, de înviat în fiinţa mea. Eu nu am pretenţia că am venit perfect pe acest pământ!... Chiar şi Iniţiaţii posedă deficienţe şi defecte. Atunci când vin să se încarneze, ei întâlnesc familii ce le transmit prin ereditate o mulţime de imperfecţiuni şi boli. Şi atunci ei „înghit” de două, de trei, de o sută de ori mai mult pentru a accelera procesele: curăţenia, purificarea etc... De aceea, ei realizează această armonie mult mai repede decât alţii. Aceasta este explicaţia. Să nu vă închipuiţi că atunci când Iniţiaţii ajung pe pământ, totul este absolut pur, armonios şi divin în ei. Judecaţi puţin!... Eu cunosc realitatea. Dar nu aceasta este problema: nu trebuie niciodată să vă justificaţi spunând că aţi moştenit un anumit defect al părinţilor. Spuneţi-vă numai: „Dacă aş fi meritat mai mult, m-aş fi reîncarnat într-o familie mai bună. Eu am greşit, nu părinţii mei. Acum, trebuie să pun totul în ordine, să curăţ tot, să purific tot”. Iar după un timp, veţi întineri, veţi deveni luminoşi, strălucitori... Trebuie însă să vă hotărâţi, să deveniţi conştienţi, să luaţi lucrurile în serios.

Iar ca să ştiţi dacă aţi reuşit, sau nu, să vă aflaţi în armonie, vă va fi uşor, întreaga voastră fiinţă vă va spune. Atunci când toate celulele voastre vor vibra la unison, nu veţi putea să nu simţiţi. Dacă vă este sete, nu aveţi nevoie de nimeni să vă spună că trebuie să vă potoliţi setea. La fel, dacă aţi reuşit să obţineţi această stare de armonie, nu veţi avea nevoie să vi se spună: veţi simţi din toate părţile nişte forţe formidabile învăluindu-vă fiinţa, aura voastră va vibra, iar voi veţi fi refăcuţi. Iar dacă trăiţi, dimpotrivă, în dezordine, în haos, nu aveţi nevoie să vi se spună în ce stare jalnică vă găsiţi, ştiţi deja, şi admitând că, în acel moment veţi fi felicitaţi, vă veţi simţi în sinea voastră atât de ruşinaţi încât nu veţi mai şti ce să faceţi!

Vedeţi, lumea invizibilă doreşte să ne instruiască prin propria noastră experienţă, nimeni nu va fi scutit. Numai că, oamenii nu înţeleg acest limbaj, ei nu trag nicio concluzie. Or, adevărata lucrare înseamnă tocmai aceste experienţe asupra cărora trebuie să ne aplecăm şi să

tragem concluziile necesare, pentru a putea merge mai departe pe calea spiritualității. Noi repetăm însă întreaga viață experiențele nefericite și nu facem nimic să îndreptăm lucrurile. Suferim, acceptăm desigur toate acestea, dar ne obișnuim cu toate aceste dezordini și nu reacționăm, trăim de azi pe mâine. Ei nu, nu, trebuie să înțelegem imediat și să ieșim din această situație. Iar pentru a ieși de aici, trebuie să medităm asupra armoniei, să dorim, să iubim armonia, să o introducem peste tot, în fiecare mișcare, în fiecare cuvânt, în fiecare privire. De ce este atât de greu?

Chiar într-un învățământ ca al nostru, ce poate apropia fiecare ființă, fiecare suflet, fiecare inimă în această luminoasă înțelegere, mulți nu sunt încă pregătiți să înțeleagă aceste adevăruri. Ei preferă să se deschidă tuturor curentelor anarhiei ce se propagă, în loc să lucreze pentru armonia universală. De aceea eu nu pot să fiu fericit. Desigur, nu este vorba despre mine, fiindcă eu am realizat această armonie. Dar fericirea mea nu este completă, fiindcă adevărata mea fericire vizează fericirea voastră și cea a tuturor oamenilor. Atât timp cât este cazul să-mi îndeplinesc lucrarea, să mă pun în armonie cu Divinitatea, eu am tot ce îmi trebuie, eu sunt foarte fericit, împlinit. Dar sarcina mea nu se oprește aici. Lucrarea mea nu se aseamănă ca aceea a multor călugări al căror singur scop este să-și salveze propriul suflet. Eu trebuie să mă străduiesc ca și alții să poată realiza ceea ce am reușit eu să fac. Dar nu reușesc. Eu încerc să trag de ei, să îi târăsc, dar ei nu mă înțeleg, nu mă urmează. De aceea eu nu pot fi fericit. Nu mi s-a acordat numai mie însumi însărcinarea de a fi fericit, ci de a-i face pe toți oamenii să fie prezenți la această fericire.

Dacă v-ați strădui să înțelegeți și să aprofundați aceste adevăruri, veți ajunge la aceleași concepții, la aceleași lumină, la aceleași împlinire, și în acel moment eu voi fi susținut, voi fi ajutat, și toți împreună vom putea transforma întreg pământul, făcând bine lumii întregi. Dar mulți nu reușesc să mă urmeze, ei nu doresc să mă

înțeleagă, eu simt aceasta; ei au în minte tot felul de idei contrare acelor pe care eu vi le expun. Iată necazul și tristețea mea, oare mă înțelegeți? Nu este vorba de mine în acest caz. Eu mi-am rezolvat destule probleme. Dar lucrarea mea constă în a nu rămâne complet singur ca să îndeplinesc voința Cerului, ci de a vă antrena deopotrivă și pe voi în aceeași direcție.

De acum înainte, în loc să vă gândiți la tot felul de lucruri secundare: distracțiile, afacerile, iubirile, gândiți-vă la armonie, să realizați această armonie în întreaga voastră ființă astfel ca toate celulele voastre să vibreze la unison. Să luăm exemplul unei orchestre. Toată lumea a ascultat o orchestră, toată lumea știe că, dacă un singur executant nu cântă în acord cu ceilalți, el distruge armonia ansamblului. Ei bine, același fenomen se produce și cu corpul fizic, cu întreaga ființă, fiindcă organele se aseamănă cu niște instrumente ce trebuie să cânte împreună o partitură. Încercați să citiți atunci când aveți dureri de cap, colici sau dureri de dinți... nu veți înțelege nimic fiindcă această lipsă de armonie vă împiedică. Trebuie ca totul să se calmeze și să se ușureze pentru ca să puteți înțelege.

Câte lucruri nu există în viața noastră zilnică ca să ne facă să înțelegem importanța armoniei! Fie că este o orchestră, o corală, un balet sau chiar o paradă militară, toți trebuie să se armonizeze. Totul în natură și în viață este gata să ne instruiască despre ce este ordonat, armonios, estetic, dar omul în sinea sa continuă să trăiască în dezordine și cacofonie... Ah, să nu îmi mai vorbiți despre oameni! Ei nu doresc să se pună în armonie cu legile universului. Ei sunt singurii, de altfel, care nu se află în armonie. Animalele, insectele, plantele sunt în armonie, spiritele naturii, îngerii... toți, cu excepția oamenilor. Da, niște anarhiști...

Lăsați acum totul la o parte și gândiți-vă numai la această ordine pe care Domnul a creat-o la începutul lumii, ca să restabiliți în voi această armonie primordială. Zilnic, câteva minute, trimiteți iubire tuturor ființelor luminoase

care populează universul. Spuneți-le: „Eu vă iubesc, eu sunt în acord cu voi, eu vreau să trăiesc veșnic în armonia voastră”. Încet-încet, această armonie vă va învălui, aducându-vă lumina, bucuria, și vă veți simți atât de puternici și rezistenți încât nu vă va mai fi frică nici chiar de moarte. Da, datorită acestei armonii veți ajunge să învingeți moartea.

Numai că, pentru a atrage armonia, pentru a o construi, trebuie desigur să o iubiți. Atât timp cât nu o iubiți, cât nu aveți nevoie de ea, nu o veți atrage. Dar eu simt că începeți să o iubiți... și că vă străduiți sincer pentru a crea această armonie în voi înșivă și în jurul vostru. Continuați și, într-o bună zi, veți simți toate transformările ce se fac în lume datorită lucrării noastre: peste tot, datorită existenței noastre aici, suntem pe cale să purificăm atmosfera pământului și să inspirăm mulți oameni care doresc să iasă din dezordinea în care se găsește actualmente lumea. Da, trăind în această armonie, nu numai că începem să prețuim împărăția lui Dumnezeu, dar mai ales trimitem pe întreg pământul, până la stele, curenți, unde, forțe de o asemenea intensitate și splendoare, încât mai devreme sau mai târziu întreaga omenire va fi obligată să se amelioreze, să se transforme, să trăiască în belșug și pace.

Articol IV. Cap. 4 – Bazele spirituale ale medicinei

Medicina occidentală este extraordinară, cu toate mijloace pe care ea le posedă astăzi prin progresele chimiei, chirurgiei, utilizării razelor!... Dar de ce, în loc să se vindece, oamenii sunt din ce în ce mai bolnavi? Ne întrebăm dacă există cu adevărat două persoane sănătoase pe întreg pământul, și se descoperă chiar noi boli. Desigur, veți spune că aceste boli au existat mereu, dar că oamenii erau atunci neștiutori, nu le diagnostica, și nici nu le tratau. Este ceva adevărat, dar nu în totalitate. Iar eu nu voi afirma, ca mulți alții, că ele se datorează numai poluării aerului și apei sau falsificării hranei. Este adevărat că uzinele își aruncă impuritățile în apă, aerul este infestat de tot felul de gaze și nori de fum, legumele și fructele sunt

cultivate cu îngrășăminte chimice, iar uleiul, zahărul, untul, pâinea, totul este modificat, falsificat!... Dar acesta nu este decât aspectul material al problemei; adevăratele cauze ale bolii sunt în altă parte, ele se găsesc în modalitatea de a gândi, de a simți, de a acționa. Despre acest aspect nu se vorbește niciodată; nu se explică niciodată că un anumit gând sau sentiment poate altera sau otrăvi. Se încearcă vindecarea prin înghițirea câtorva medicamente, dar ceea ce nu se cunoaște, este faptul că, în realitate, gândurile și sentimentele sunt acelea care distrug sau reconstruiesc.

De abia de douăzeci sau treizeci de ani în Europa, cu ajutorul medicinei psihosomatie, s-a început să se înțeleagă cu adevărat faptul că psihismul joacă un rol în boli, ajungându-se în sfârșit la latura subtilă a omului. Dar această latură subtilă a existat dintotdeauna! Oare de ce medicii se mai încăpățânează însă în multe cazuri să nu vadă decât aspectul material, fizic? Acum patruzeci sau cincizeci de ani, toți se preocupau numai de numărul de calorii necesare bunei funcționări a organismului, se vorbea numai de cantitatea de protide, lipide, glucide și săruri minerale pe care omul trebuia să le absoarbă prin hrană. Apoi s-au descoperit vitaminele, și atunci s-a vorbit numai despre vitamine care, în doze mici, au o acțiune mult mai puternică decât protidele, glucidele etc... Acum, ultima descoperire sunt glandele endocrine ale căror secreții foarte subtile, hormonii, sunt și mai importante.

Oricare ar fi însă importanța lor, glandele endocrine nu sunt responsabile de tot ce se petrece în organism: ele nu fac decât să execute ordinele primite, iar dacă ele sunt blocate, dacă secretă prea mult sau prost, este pentru că ele depind de alte funcții mult mai subtile pe care cercetătorii nu le-au descoperit încă. Da, mai există încă lucruri de descoperit. Invizibilul este acela care comandă vizibilului, lumea subtilă comandă lumii fizice, spiritul comandă materiei. Dar contemporanii noștri nu au acceptat încă aceasta. Ei își închipuie că latura subtilă, psihică, depinde de materie, de corpul fizic, și că de pildă

gândurile sunt secretate de creier exact cum bila este secretată de ficat! În realitate, este exact invers, fiindcă gândurile sunt entități vii. Dar eu v-am vorbit deja despre toate acestea și nu voi mai reveni.

Ființa umană posedă în sine elemente capabile să se opună bolii. Dovada: se cunosc cazuri în care bolnavii care erau condamnați de medici au reușit să se vindece. Cum? Cu ajutorul voinței, al puterii gândului. Nu se întâmplă cu toți, desigur, fiindcă trebuie să ai dezvoltate anumite capacități, dar este posibil. Eu v-am povestit despre unele plante ale căror rădăcini nu sunt fixate în pământ și ele trăiesc suspendate în aer, extrăgându-și energia necesară din atmosferă. Cum au reușit?... Dacă unele plante sunt capabile să absoarbă în condiții asemănătoare toate elementele ce le sunt necesare, ființa umană ar trebui să o facă și mai bine! Chimiștii vor spune: „Acestea sunt procese chimice, este vorba mereu despre chimie...” Desigur, totul este chimie, dar chimia ascultă de spirit! Spiritul este capabil să producă elemente chimice curative. Ei bine, medicina nu a recunoscut, și nici nu a acceptat încă aceste puteri ale spiritului, și iată în ce constă eroarea sa.

Trebuie să recunoaștem totuși că medicina conștientizează din ce în ce mai mult efectele binefăcătoare ale armoniei asupra sănătății; ea descoperă din ce în ce mai mult că multe maladii apar din cauza lipsei de armonie ce s-a instalat în viața interioară a oamenilor: lipsa armoniei în gândurile, în sentimentele lor etc... Medicina și psihologia au găsit tot felul de termeni științifici acestor maladii, în timp ce eu am un vocabular simplu ce explică multe lucruri: eu numesc această situație lipsa armoniei. Dacă observăm cum armonia și opusul ei acționează în toate domeniile, în toate activitățile, în toate sectoarele societății, oricare ar fi cuvintele savante de care ne-am folosi pentru a le exprima, aceasta s-ar reduce mereu la două cuvinte: armonie și lipsa armoniei, sau, mai exact, ordine și dezordine.

Medicina a făcut pe parcursul secolelor progrese

considerabile, ea a găsit mijloacele de a învinge ciuma, holera, tifosul, tuberculoza etc... Dar ea nu reușește încă să vindece omenirea de tulburările sistemului nervos: anxietatea, neliniștea, nervozitatea, depresiile ce acționează defavorabil asupra organismului. Și cum știți, de altfel, bolile se deplasează: dacă în trecut exista în special o regiune a corpului ce era atinsă, astăzi există o alta: de exemplu, sistemul nervos sau inima. Desigur, există încă altele. Nu sunt totdeauna niște boli incurabile, dar ele sunt foarte răspândite și unele sunt foarte greu de vindecat, ca poliomielita, cancerul etc.

Eu însă sunt foarte mulțumit să constat că există totuși un reviriment în mediile medicale și că apar din ce în ce mai multe tendințe noi care se apropie de învățământul nostru. Și cum teoriile, punctele de vedere pe care noi le-am dat sunt cele ale Științei Inițiatice și există din timpuri imemorabile, aceasta dovedește că știința oficială se reîntoarce spre marile adevăruri din trecut. Au existat în ultimul timp atâtea reacții împotriva antibioticelor și a chimioterapiei ce au dat în anumite cazuri rezultate negative, încât medicii sunt puțin agitați. Mulți își îndreaptă privirea spre homeopatie fiindcă au observat că medicina alopatică, ocupându-se numai de boală, uită omul cu însușirile sale individuale, specifice. Ei au realizat deopotrivă că distrugând microbi și virusii ce cauzează boala, ei înlătură alți microbi folositori organismului.

Medicina a înțeles deopotrivă că facultățile psihice cu care omul este înzestrat îl fac pe acesta foarte diferit de toate celelalte ființe vii. Ea a observat că aceleași remedii nu acționau în același mod asupra tuturor bolnavilor, și că nu trebuie administrat obligatoriu același tratament tuturor acelor care au aceeași boală. Homeopații buni studiază în amănunțime fiecare persoană: temperamentul său, dorințele sale, stările sale psihice, și îi administrează tratamentul care îi convine ei și nu unei alte persoane. Ei au constatat că, pentru fiecare bolnav, trebuie ținut cont de un ansamblu de elemente pe care le numesc „factor

de mediu", în vreme ce medicina a neglijat până acum mediul în care se propagă boala, studiind numai boala însăși. Ne reîntoarcem acum spre principiile expuse de Hipocrate. Hipocrate era un medic grec care a studiat medicina Egiptului și Indiei. El arăta că trebuie acordat organismului mai ales posibilitatea de a se apăra, fiindcă organismul, adică natura, știa să-și pregătească apărarea pregătind spontan unele elemente chimice capabile să neutralizeze agenții bolii. Atunci când un om își dezvoltă rezistența propriului organism, este atât de bine înarmat încât dușmanul se întoarce din drum la vederea acestor modalități de apărare. Dovada: în timpul unor epidemii s-a observat prezența unor oameni care circulau liniștiți printre bolnavi fără să fie atinși de boală, în vreme ce alții, care își luaseră tot felul de măsuri de precauție, erau răpuși de boală. De ce? Deoarece, la prima categorie terenul nu era favorabil proliferării microbilor. Bolile nu atacă omul atunci când văd că locul este foarte bine apărât.

Hipocrate ajungea să întărească organismul prin mijloace naturale, băi, ceaiuri de plante, expunere la soare, odihnă, purificare, post etc... În vreme ce, astăzi, luând cantități de pilule ce slăbesc organismul, oamenii își împiedică organismul să se apere; bazându-se mereu pe remedii exterioare, ei nu își dezvoltă forțele din sinea lor.

Folosiți medicamente la cea mai mică indispoziție; nu este bine. De ce să nu încercați mai întâi o metodă naturală? De exemplu, dacă ați răcit și tremurați, dezbrăcați-vă și freționați-vă energic cu un prosop sau o mănășă de baie uscată, sau o mănășă cu păr aspru, apoi îmbrăcați-vă și beți mai multe cești de apă caldă, încotoșmănându-vă în plăpumi. Veți transpira și veți avea astfel șanse să vă restabiliți. Încercați metoda mea, ea este simplă și eu am experimentat-o de zeci de ori. Să nu procedați ca majoritatea oamenilor care așteaptă să fie bolnavi și care, în acel moment, au nevoie ca să se îngrijească de un întreg arsenal medical. Nu trebuie să așteptați.

Apoi, fiți atenți, nu înghițiți orice, altminteri organismul vostru nu va mai face față tuturor atacurilor la care este expus. Multe anomalii apar din cauza abuzului de produse farmaceutice. De aceea, în loc să faceți experiențe extinse în domeniul chimic, trebuie să căutați în alte direcții; bolnavii trebuie plasați în condiții complet diferite, pentru a trezi puterile adormite în ei înșiși. Ființa umană este zămislită ca să poată neutraliza tot răul din ea. Numai cunoștințele lipsesc, voința lipsește, într-un cuvânt, tot ceea ce este de natură spirituală lipsește.

De altfel, aproape toți sunt consideră în unanimitate că antibioticele, și chiar radioterapia – razele ultraviolete, infraroșii, de cobalt etc – produc efecte secundare foarte dăunătoare. Se fac experiențe fără să se știe ce se poate declanșa, și anumiți bolnavi, fără știrea lor, servesc astfel drept cobai. Sau se folosesc animalele; dar ceea ce se potrivește în cazul animalelor, nu este obligatoriu bun pentru om. Cum ne putem gândi că ceea ce a avut succes la un șoarece sau un iepure va putea reuși și în cazul omului? Structura ființei umane este complet diferită de cea a șoarecilor și a iepurilor! apoi nu avem dreptul să omorâm mii și mii de animale pentru a face experiențe. Este o crimă pe care omenirea o va plăti într-o bună zi.

Dacă citiți Facerea, veți observa că Dumnezeu a permis oamenilor să ucidă animalele numai pe timpul lui Noe. Lui Adam și Evei, El le-a dat ca hrană legume și fructe. Mai târziu, la ieșirea din arcă, cum oamenii și-au pierdut inocența și lumina, li s-a permis să omoare animalele pentru a se hrăni cu ele, dar li s-a interzis însă să atenteze la viața umană deoarece „sângele uman cere răzbunare”. Ei bine, eu cred că și sângele animalelor cere răzbunare și că multe boli vin de aici. Atât timp cât omul va vărsa sângele animalelor, tot așa și sângele uman va trebui vărsat. Aceasta reprezintă dreptatea.

Acum, o parte a medicinei se reîntoarce spre Hipocrate, spre natură. De exemplu, se redescoperă binefacerile apei de mare și se construiesc din ce în ce mai multe centre de talasoterapie. Apa de mare conține toate

elementele necesare organismului, fiindcă aici întâlnim aceleași elemente ca și în sânge. Tocmai datorită apei de mare egiptenii l-au vindecat pe Platon; iar babilonienii, chinezii și japonezii cunoșteau deopotrivă această terapie. Eu sunt în totalitate de acord cu această terapie, fiindcă ea corespunde învățământului nostru, care dorește să restabilească echilibrul în om luând din acest rezervor inepuizabil care este natura tot ceea ce lipsește organismului. După ultimele descoperi ale științei, se știe acum că, asemenea tuturor creaturilor, omul apare din mare și în el se regăsesc toate elementele acesteia. Atunci când înoată în apa mării, echilibrul său se restabilește, fiindcă această apă era elementul său primordial.

Este de asemenea foarte bine să bei apă de mare, ca și cum ați fi făcut o adevărată transfuzie; la fel se poate proceda și cu stridiile. Veți spune: „Dar aceste elemente nu se pot lua sub forma unor pastile fabricate în laboratoare?” Nu, nu este același lucru fiindcă, în mare, aceste elemente sunt vii și organismul le absoarbe și le asimilează astfel mai bine. Nu este foarte recomandat pentru oameni tot ceea ce este fabricat într-o fabrică sau laborator. Unii pretind că mineralele conținute în apa de mare au fost aduse acolo de ploi, râuri și toate apele ce au străbătut straturile de pământ, dar ultimele cercetări au arătat că iodul, borul și alte elemente foarte rare descoperite în mare nu se găsesc pe pământ; originea lor este încă necunoscută.

Ar fi ideal să se poată face băi cu apă de mare încălzită, fiindcă astfel apa pătrunde mai ușor în sânge așa cum au demonstrat-o ultimele descoperiri științifice. S-ar putea adăuga acestei ape alge fiindcă acestea dețin deopotrivă o mare capacitate curativă. Bunica mea vindeca în acest mod, iar eu știu astfel de șaizeci de ani că este posibil să se restabilească armonia organismului făcând băi cu apă caldă și ierburi. Este bine de asemenea să vă hrăniți cu alge. Japonezii mănâncă multe, ceea ce le conferă o rezistență extraordinară. Atunci când m-am aflat în zona Pacificului, în insulele Hawaii, am văzut magazine

unde se vindeau tot felul de cochilii, crustacee, pești și de asemenea alge, dar niște alge de o asemenea formă, de o asemenea consistență și gust ce nu le mai mâncasem niciodată. Iar oamenii cumpărau multe fiindcă existau din belșug. Ah, dacă ați putea să vă procurați alge! Ele conțin toate elementele nutritive. Desigur, ele se pot găsi în unele centre de sănătate, dar trebuie să fiți precauți, nu se știe dacă sunt mereu proaspete, nici în ce condiții au fost pregătite. Ar trebui să mergem să ni le culegem noi înșine în anumite locuri, dar nu este ușor, marea este atât de poluată!

Vedeți deci cât de inconștienți sunt oamenii... Aceia care preconizează talasoterapia sunt încântați de rezultatele date de apa de mare și de alge, dar nu se întreabă niciodată de unde provin aceste forțe și energii pe care marea le transmite. Ei uită mereu esențialul, iar esențialul este soarele! El este acela care dă apei de mare și algelor această vitalitate pe care oamenii o pot apoi extrage. El este factorul esențial, apa de mare și algele sunt numai niște transmițători. Dacă apa de mare nu este însuflețită de soare, ea nu va aduce nicio binefacere.

Esențialul lipsește întotdeauna din raționamentul oamenilor, fiindcă ei nu posedă adevărat știință: ei nu se gândesc niciodată că tot ceea ce există pe pământ are la origine soarele. De exemplu, ce este un arbore? Nimic altceva decât o rezervor de raze de soare condensate. Când ardem un copac, toată această lumină se întoarce la soare lăsând în urmă niște gaze, vapori de apă și puțină cenușă. Iar marea, ca și copacul, nu este altceva decât un rezervor de raze solare. Soarele privește marea, o umple de viața sa, și bând această apă sau scaldându-ne în ea, noi primim viața pe care soarele a depozitat-o aici. Fitoterapia și aromoterapia folosesc plantele. Este o terapie pe care v-o recomand în aceeași măsură. De ce? Pentru că plantele au și ele proprietatea de a capta și concentra în ele elemente care vin din soare sau din stele. Eu am o încredere absolută în virtuțile lor și dacă știm cum să le dozăm și să le combinăm, ele nu cauzează niciun

prejudiciu. Vă recomand, să folosiți deci cât mai mult plantele.

Chiropraxia a fost redescoperită de un American și s-a răspândit încet-încet în toate țările, dar este o știință foarte veche. Iată încă o terapie pe care v-o recomand; de altfel, eu am subliniat deseori importanța coloanei vertebrale spunându-vă că multe maladii sunt consecința unor defecte pe care aceasta le prezintă: o deviație, un nerv presat, o vertebră tasată... Iar cum nervii hrănesc organele, nu trebuie să încercăm să tratăm organele fără să tratăm nervii de care acestea depind, iar acești nervi trec prin coloana vertebrală. Organele sunt indirect legate de creier prin coloana vertebrală; ea este deci ca o punte între creier și restul corpului, și dacă ea nu funcționează corect, apar tot felul de anomalii. Trebuie deci restabilit curentul ocupându-ne de nervii ce trec prin coloana vertebrală. Aceia care au studiat această știință au vindecat multe boli; ei au reușit să vindece și surditatea, care în anumite cazuri se datorează unei anomalii a coloanei vertebrale.

Magnetismul este și el o terapie și este, de altfel împreună cu fitoterapia, una dintre cele mai vechi. Din toate timpurile, Inițiații au vindecat cu ajutorul magnetismului. Priviți ce se spune în Evanghelii: Iisus a atins bolnavii, și i-a vindecat. Cum? Introducând în ei o forță, forța sa, un fluid armonios, perfect. Era ca și cum ar fi introdus viața. Și ce face viața? Exact ceea ce face un suflu de aer pur când respirați, sau o transfuzie de sânge: ea restabilește echilibrul organismului. Când un Inițiat atinge un bolnav, el face o adevărată transfuzie de vitalitate pentru că el trăiește o viață armonioasă, o viață împlinită, o viață divină. Este ca și cum și-ar da sângele și bolnavul se restabilește instantaneu. Magnetismul este deci cea mai veche medicină, aceea a Inițiaților care vindecau prin contact, sau pur și simplu printr-o privire, prin câteva cuvinte, fără a atinge bolnavul. În realitate este principiul injecției, din moment ce constă în a face să pătrundă ceva în corp.

Există încă multe alte terapii. Unii, chiar înainte de război, s-au interesat de celuloterapie. Ei vindecă, prelungesc viața sau încetinesc îmbătrânirea injectând în corpul uman celule măcinate provenind din splina sau ficatul, din ganglionii, rinichii etc... anumitor animale. Celuloterapia era deja cunoscută de secole, iar Paracelsus o cunoștea și el. Știm că există încă în Africa sau America, triburi care mănâncă anumite organe de animale pentru a le dobândi calitățile. De exemplu, ele cred că pentru a avea forța și curajul unui leu, trebuie să îi mănânce inima, în timp ce acela care mănâncă inima unui iepure devine temător. Evident, celuloterapia dă rezultate, dar este un fel de magie neagră din moment ce antrenează sacrificiul creaturilor vii. Este deci o terapie pe care nu o recomand. Este adevărat că ea vindecă, dar trebuie găsite alte mijloace. De pildă, Voronov făcea transplant de glande de maimuță pentru a-i reda omului activitatea sexuală, dar s-a renunțat la această metodă pentru că s-a observat că, regăsindu-și forța sexuală prin această metodă, omul se reîntorcea și spre animalitate. Dar, oricum, prelevarea celulelor animale pentru a le introduce în organismul uman nu este de dorit, iar eu nu o recomand.

Eu resping tot ceea ce contrazice știința pe care am studiat-o, Știința Inițiativă. Această Știință Inițiativă consideră omul în întregul său, nu numai o latură a ființei sale: ficatul, splina sau inima... Hipocrate spunea că, atunci când există deja o tulburare într-o parte a corpului, întreg organismul este afectat. Trebuie să restabilim deci armonia generală, și latura bolnavă va fi vindecată de organismul însuși. În orice caz, medicamentele, injecțiile, antibioticele vor rămâne fără efect dacă ființa umană continuă să mențină dezordinea în sine și prin gândurile și sentimentele sale.

Eu nu sunt de acord nici cu metodele care, studiind ființele și lucrurile, le separă pe acestea de întreg, de această unitate care este universul, fiindcă ele le distrug. Nu se poate ajunge astfel la o judecată corectă. Este un obicei prost să analizezi, să diseci lucrurile. Eu am afirmat

adesea că, pentru a studia lucrurile, nu trebuie să le smulgem din pomul vieții. Dacă le separăm, le distrugem frumusețea, lumina, strălucirea, vitalitatea, le reducem la stadiul de cadavre. Iar știința studiază tocmai aceste cadavre. Și eu fac uneori niște analize, tocmai pentru a vă orienta cât mai bine spre sinteză; eu nu mă opresc la analiză, fiindcă simpla analiză nu face decât să dezintegreze.

Dacă demontați un ceas, puteți cunoaște toate piesele sale componente... numai că el nu mai funcționează. Biologii cunosc foarte bine elementele constitutive ale omului; plecând însă de la aceste elemente, ei sunt incapabili să creeze o ființă umană, o ființă care gândește, pășește, acționează. Elementele există, dar lipsește esențialul: viața care cunoaște dozele, combinațiile și toate condițiile necesare pentru o bună funcționare a organismului. Trebuie să redeșteptăm viața, fiindcă ea singură știe cum să restabilească echilibrul în stomac, în creier, în plămâni, peste tot. Dar cum biologii nu se preocupă de viață, ci de materie, ei nu reușesc. Atât timp cât ei nu se vor descotorosi de filosofia lor materialistă și mecanicistă ce separă lucrurile de unitatea cosmică, ei nu vor reuși să salveze omenirea de boală. Idealul lor este desigur foarte nobil, ei fac mari sacrificii, posedă o inteligență și capacități extraordinare, dar filosofia lor este greșită, de aceea multe lucruri le scapă încă din vedere.

Tot ceea ce vă spun se află în armonie cu această măreață filosofie ce mi-a fost transmisă și pe care întreaga lume o va adopta într-o bună zi. Știința este deja obligată să se întoarcă din ce în ce mai mult spre adevărurile din trecut. De exemplu, chimiștii și-au bătut joc mult timp de alchimiști care pretindeau că transformă plumbul în aur, dar ei au descoperit apoi că, deoarece atomul de plumb are 82 de electroni iar cel de aur 79, dacă se înlătură din plumb 3 electroni, 3 protoni și câțiva neutroni, se obține aur. Din nefericire, nu se poate fabrica acest aur în cantități mari, fiindcă el este încă instabil și procesele de

fabricare sunt foarte costisitoare. Știința oficială începe deci să se pună în mișcare, începând să se intereseze de frenologie, de telepatie, de radiestezie, și în curând ea va recunoaște și astrologia. Veți constata într-o bună zi că, toate aceste adevăruri pe care noi le-am enunțat de multă vreme, le veți vedea, le veți asculta și le veți citi peste tot. Știința va realiza din ce în ce mai mult că anticii au făcut mari descoperiri (oare cine i-a instruit?...) fără ajutorul telescopului sau al microscopului, și atunci ea va studia cu seriozitate tot ceea ce ne-au învățat Inițiații și va fi o mare agitație. În acel moment, totul se va răsturna: se va învăța știința vieții, sinteza, și atunci împărăția lui Dumnezeu va fi posibilă. Dar atât timp cât fortăreața științei oficiale materialiste nu este răsturnată și înlocuită cu știința Inițiaților, dezordinea va continua.

Vă voi arăta acum de ce medicina preconizată de Știința Esoterică le depășește pe celelalte. Medicii au studiat în general în universități ce conferă mereu laturii fizice o poziție primordială, și ei neglijează gândurile, sentimentele, comportamentul, modul de viață care, din contră, trebuie să se afle pe primul loc. Adevărata terapie este felul nostru de viață; iar toate celelalte vin pe al doilea, al treilea, al patrulea loc...

Medicina psihosomatică studiază legătura dintre psihism și corpul fizic, modul în care ele reacționează unul asupra celuilalt. Medicina psihosomatică câștigă teren, și este minunat, dar ea va fi și mai eficace atunci când teoriile ei se vor baza pe o filosofie, pe o viziune de ansamblu veridică. Această viziune de ansamblu are ca punct de plecare ființa umană, fiindcă ființa umană se găsește la baza oricărui lucru. Niciun progres adevărat nu va putea fi făcut în niciun domeniu (științific, economic, social, psihologic, medical...) atât timp cât nu se va cunoaște structura ființei umane, forțele ce există în ea, cât și legăturile ei cu universul, chestiuni pe care Știința Esoterică le-a studiat de mii de ani.

Mulți oameni de știință consideră omul drept o mașină; multă vreme ei l-au judecat într-o manieră

mecanicistă, fără să se întrebe dacă în el există anumite forțe, entități și inteligențe complet necunoscute, capabile să producă elemente noi în organism. Ei nesocotesc faptul că omul posedă corpuri subtile. Ei nu știu ce reprezintă gândul, nici voința, și cu atât mai mult sufletul și spiritul, și puterile pe care acestea le conțin. Cum își pot atunci imagina că, având aceste lacune, ei vor vindeca ființa umană? Este imposibil. Desigur, planul fizic este important, dar trebuie să privim deopotrivă mai sus, acolo unde se găsesc alte existențe, alte entități. Ceea ce eu vă spun aici se bazează pe o adevărată cunoaștere și omenirea va fi obligată într-o bună zi să ajungă aici. Ființa umană este ceva mai mult decât o putem atinge și vedea; ea nu se cunoaște, și nici medicina nu o cunoaște. Da, medicina noastră lucrează încă asupra unor ființe pe care nu le cunoaște; cum ar putea să obțină atunci mari rezultate?

Primul lucru ce trebuie cunoscut este că, dincolo de corpul fizic, omul posedă alte corpuri de natură subtilă: corpul eteric care impregnează corpul fizic și care este purtătorul vitalității și al memoriei. Apoi, corpul astral, adică corpul sentimentelor și al emoțiilor. Apoi corpul mental... Eu v-am vorbit adesea despre aceste corpuri diferite: eteric, astral, mental, cauzal, budic, atmic (A se vedea Colecția Izvor: „Viața psihică: elemente și structuri”, Cap. 3: „Mai multe suflete și mai multe corpuri”) și nu am să mai revin astăzi asupra lor. De pildă, să luăm exemplul unei persoane al cărei corp eteric nu este legat în mod corect de corpul fizic prin punctul său de legătură: ea are unele indispoziții, și totuși medicii nu observă nimic, deoarece corpul fizic este perfect normal. Ei da, nu se cunoaște încă modalitatea de a se acționa asupra corpului eteric. Atât timp cât medicii nu cunosc existența corpurilor subtile ale omului, să nu se aștepte la vindecarea completă a bolilor!

Trebuie deci să se studieze mai întâi ființa umană, fiindcă ea este cheia universului. Atât timp cât nu posedăm această cheie, ne vom găsi în fața unor probleme

nerezolvabile. Cercetătorii trebuie să acorde acum întâiul loc omului și vor descoperi întreaga sa latură invizibilă: aura sa, emanațiile, vibrațiile sale, schimburile pe care el le face cu toate entitățile care populează natura și diferitele lumi, puterea ce el o are de a se deplasa în spațiu, de a capta unde, de a vedea și a acționa la distanță... Atunci totul se va schimba. Atunci când ne ocupăm de om, ne aflăm în miezul lucrurilor, fiindcă omul este cu adevărat cheia tuturor mistereleor.

Cărei terapii îi putem conferi acum întâia poziție? Toate acelea pe care vi le-am enumerat: fitoterapia, talasoterapia, chiropraxia, și chiar chimioterapia nu sunt cele mai eficace. Cea mai bună terapie este de a gândi, de a simți și a acționa în armonie cu forțele și existențele luminoase ale naturii și ale întreg universului. Omul trebuie deci să cunoască aceste forțe, aceste existențe și să fie în acord cu ele. Aceasta este prima medicină. Desigur, eu nu le elimin pe celelalte, fiindcă unui bolnav aflat într-o stare foarte gravă nu i se poate recomanda să-și schimbe modul de viață. În acest caz este nevoie de a acționa repede: să i se administreze antibiotice, să i se facă o transfuzie de sânge, sau chiar să fie operat. Dar trebuie să se înțeleagă că cea mai bună medicină se practică zilnic prin modul de viață, adică prin maniera de a gândi, de a simți, de a crede, de a iubi, de a se hrăni...

Iată de ce este atât de important ca, în loc să ne concentrăm mereu asupra bolii, să începem să studiem sănătatea, factorii de care ea depinde (respirația, nutriția, comportamentul), iar legile ce îi asigură stabilitatea să fie cunoscute de toți. Atunci nu va mai fi nevoie să se cheltuiască miliarde pentru a construi laboratoare de cercetare sau spitale, așa cum se procedează în permanență acum.

Din nefericire, la radio, la televizor, atunci când se prezintă interviuri cu medici, aceștia nu vorbesc niciodată despre modul de viață: ei vorbesc despre tratamente noi, despre vaccinuri, raze, operații etc... iar oamenii au impresia că pot trăi oricum, nerespectând nicio regulă,

făcând toate excesele posibile, fiindcă medicina va găsi vreo modalitate de a-i vindeca, permițându-le să-și continue viața lor dezordonată. Astfel, guvernele vor fi obligate încă să cheltuiască sume fantastice de bani pentru a-i vindeca pe oameni... până când se va descoperi în sfârșit că cel mai important lucru era foarte simplu: modul de viață.

Evident, nu putem să nu îi admirăm pe anumiți medici, descoperirile, sacrificiile lor, este un lucru extraordinar! Dar se poate totuși afirma că multe dintre strădaniile lor nu au folosit la mare lucru, fiindcă ei nu au știut în ce direcție să cerceteze. Alții îmi vor obiecta că, dacă sănătatea sau boala depind de modul de viață, copiii nu ar trebui să fie bolnavi, fiindcă ei nu au avut timp să nutrească gânduri și sentimente rele, nici să comită fapte rele. Este adevărat, în aparență, dar numai pentru aceia care ignoră faptul că ființa umană revine de mai multe ori pe pământ. Dacă un copil este bolnav, este din cauza modului său de viață avut în existențele anterioare: el a meritat să se încarneze într-o familie în care părinții i-au transmis anumite lacune.

Atât timp cât Știința Inițiativă nu a fost studiată, adevăratele cauze nu vor înțelege, deci se vor trage concluzii greșite. Dar mereu o regulă rămâne valabilă: aceea de a plasa pe primul loc modul de viață, de a gândi, de a simți și a acționa. Atât timp cât nu ați înțeles aceasta, nu numai că nu veți restabili nimic în această existență, dar veți crea condiții rele pentru viitoarele voastre încarnări. Acceptați, atunci, toate aceste adevăruri transmise de Marii Inițiați. Spuneți-vă: „Deoarece există lucruri ce îmi scapă, mă voi încrede în știința divină și voi acorda întâietate modului meu de viață”. Veți putea adăuga apoi toate terapiile dorite. Dar eu insist, trebuie să acordați prima prioritate modului de viață.

Mai există încă o terapie pe care tocmai v-am menționat-o indirect, aceea a soarelui. Întreaga omenire se va întoarce într-o bună zi către soare, care este o sursă inepuizabilă, iar soarele va fi acela care va face vindecările

complete - dar după modul de viață personal ce va constitui mereu prima terapie. Atunci când omenirea va trăi după legile divine, ea nu va mai avea nevoie de clinici și de spitale. Se vorbește deseori în zilele noastre despre construirea unor noi spitale, fiindcă există din ce în ce mai multe boli și mai mulți bolnavi. Ceea ce înseamnă că oamenii trăiesc din ce în ce mai prost, și gândesc din ce în ce mai rău. Ei sunt din ce în ce mai educați și savanți, dar sunt din ce în ce mai bolnavi. Este îngrijorător, deoarece există de o parte o evoluție, dar de cealaltă... cum oare să o numim, decădere? Nu se va reuși remedierea acestei situații cu ajutorul elementelor materiale, fiindcă Dumnezeu nu a conferit o eficacitate absolută materiei. Materia rămâne mereu un paliativ.

Corpul fizic este hrănit cu alimentele și băuturile de care are nevoie, dar ființa umană nu este constituită numai dintr-un singur corp: ea este un suflet, ea este un spirit, iar sufletul și spiritul nu se pot hrăni cu carne, legume sau hormoni! Dar cum știința nu a prevăzut nimic pentru a răspunde nevoilor sufletului și spiritului, ele sunt înfometate, însetate, ele suferă. De aceea, observăm atâția oameni cărora nu le lipsește în aparență nimic: ei au un serviciu, o familie, o casă, o mașină, dar în sinea lor, ei se simt neîmpliniți, nesatisfăcuți sufletește. Aceasta dovedește că ei și-au neglijat sufletul, iar cât privește spiritul lor, nici nu mai merită să mai vorbim! Medicina viitorului va fi obligată să considere toate necesitățile ființei umane până la domeniile spiritului și spiritului, pentru a-i putea aduce elementele ce îi lipsesc.

Înțelegeți-mă bine, învățământul nostru nu vă va da nici case, nici mașini, nici haine, dar veți găsi aici tot ceea ce vă poate împlini sufletul și spiritul. Iar atunci când sufletul și spiritul sunt satisfăcute, ele acționează asupra corpului și declanșează în el procese noi. Atunci, chiar dacă nu este bine îmbrăcat sau nu s-a hrănit îndeajuns, corpul păsește cu mândrie, cu capul sus. Da, învățământul nostru vă oferă elementele cele mai prețioase și indispensabile pentru echilibrul și fericirea voastră.

Se știe că mulți bolnavi ar putea fi vindecați prin câteva cuvinte adecvate rostite de medic; dar cum este grăbit, acesta se mulțumește să scrie o rețetă și pleacă. Pentru mulți medici, iubirea, speranța, încurajările nu contează; și chiar ei îi omoară pe unii bolnavi spunându-le că nu se vor vindeca niciodată, că mai au doar câteva luni sau zile de trăit. Și totuși, unii medici își dau seama că trebuie să aibă relații amicale cu bolnavul, fiindcă nu numai medicamentele sunt acelea care vindecă. În trecut, mulți medici erau apostoli, în vreme ce acum ei sunt adesea niște mercenari. În Statele Unite se întâmplă chiar ca un bolnav să nu-și întâlnească medicul: calculatoarele pun diagnosticul și, în funcție de rezultat, bolnavul își întâlnește sau nu medicul care îi trimite rețeta prin poștă. Există din ce în ce mai puține contacte umane, totul este mecanizat și iubirea dispare. Or, tocmai iubirea este cea care vindecă.

Dar totul se va schimba într-o bună zi, iar oamenii vor descoperi că iubirea, încrederea, speranța le lipsesc, și că îndoielile, bănuielile, conflictele, lipsa de armonie îi îmbolnăvesc. De aceea eu insist: medicina cea mai eficace este modul vostru de viață. Desigur, eu nu susțin că acesta acționează la fel de repede ca un medicament. Atunci când înghițiți o pilulă, aproape imediat puteți simți rezultatele. Dar oare aceste rezultate sunt durabile? Iar organismul va tolera mereu bine aceste medicamente? Medicina pe care eu v-o propun este lentă, dar este cea mai sigură și, pe parcursul vremii, cea mai eficace. Ea presupune numai ca omul să accepte o filosofie corectă, adevărată, ce îmbrățișează totul, fiindcă tot restul depinde de ceea ce noi gândim.

Iar când vorbesc despre filosofie, eu subînțeleg singura și unica filosofie ce nu este rezultatul unor acumulări intelectuale, ci a fost descoperită de Marii Inițiați prin capacitățile lor extraordinare de clarvedere și dedublare. Iar eu pot să vă spun că Cerul m-a ales pentru a fi unul dintre moștenitorii acestei filosofii divine. Fără ea, nu putem găsi calea și, orice am face, ne vom rătăci. De

aceea, eu acord întâietate acestei filosofii care ne explică cum să trăim în armonie cu toate forțele și toate lumile, pentru ca în noi să nu mai existe nici lupte, nici contradicții. Ea ne revelă deopotrivă cum este construit omul și ce schimburi au nevoie să facă sufletul și spiritul său cu forțele naturii. Ca și respirația: respirația este și ea un schimb indispensabil, iar dacă omul este lipsit de ea, el moare. Și tot la fel va muri dacă sufletul și spiritul său nu respiră, adică nu fac schimburi cu cosmosul.

Gândiți-vă deci să vă legați de forțele naturii: va exista atunci o lumină ce vă va face să vedeți universul ca o construcție, ca un edificiu formidabil, în care totul este legat de la vârf la bază, iar în acel moment veți putea restabili multe lucruri în Vol. De ce nu apreciați valoarea adevărilor pe care vi le dau? Fiindcă eu nu sunt celebru și recunoscut? Pe mine ceea ce mă interesează este să cunosc adevărul. Lui i-am consacrat întreaga mea viață. Restul, celebritatea, gloria, nu mă interesează la fel. De altfel, ele vor veni fără vrerea mea, fiindcă dacă vă aflați în adevăr, mai devreme dau mai târziu veți fi recunoscuți. Iar dacă vă aflați în greșală, veți fi deopotrivă descoperiți, și chiar dacă ați fost ovaționați, veți fi uitați într-o bună zi. Nu, nu, eu lucrez pentru ceva ce nu va fi niciodată uitat, nici înlocuit.

Cel mai important este deci să învățați cum să trăiți, cum să gândiți, să simțiți și să acționați. În alte conferințe, atunci când v-am explicat procesul formării plantelor sau al peștilor, sau chiar al copilului în pântecul mamei sale, eu v-am vorbit despre legea afinității, și v-am arătat cum omul se leagă prin gândurile și sentimentele sale de regiuni, de entități, de forțe și de elemente din spațiu care îi corespund, și cum ajunge să le atragă. Da, omul atrage ceea ce este legat de el, este absolut, și așa se explică sănătatea și boala, forța și slăbiciunea, inteligența și prostia, frumusețea și urâtenia etc. Acestea sunt elemente ce au fost atrase (A se vedea Colecția Izvor: „Omul spre victoria destinului său”, Cap. 5: „Legea corespondențelor”).

Dacă întâmpinați greutăți, acestea se datorează fără îndoială faptului că în trecut ați deranjat prin ignoranța voastră ordinea lucrurilor; dar acum, datorită acestei filosofii inițiatice ce vă învață să lucrați asupra gândurilor, dorințelor voastre, vă puteți lega de entitățile și regiunile cele mai spirituale, construindu-vă un corp cu toate calitățile dorite: sănătate, forță, frumusețe... Acesta este secretul învierii. Dacă acceptați să înțelegeți și să aplicați această știință, veți avea puterea nu numai să vă ocrotiți de boli, ci să vă reconstruiți corpul așa cum doriți. Desigur, se poate ca el să reziste pe moment eforturilor voastre, fiindcă de secole ați lucrat în mod inconștient la distrugerea sa, iar acum este nevoie de timp îndelungat pentru a-i restabili sănătatea. Ceea ce vă spun este profund. Diploma de medic se obține după șase, șapte ani de studii, dar pentru a poseda știința vieții este nevoie de mii de ani, atât este de vastă!

Atunci când veți înțelege nevoile sufletului și ale spiritului, veți înțelege deopotrivă că ele trebuie orientate spre o lucrare. Tot restul depinde de această activitate a sufletului și a spiritului, fiindcă acolo, în suflet și spirit, se află toate cauzele; restul constituie numai consecințele. Atunci când știm că am reușit să atingem regiunea cauzelor (acolo unde se declanșează forțele), trăim în pace, în certitudine, fiindcă cunoaștem consecințele ce vor urma. Iată cum se pot vindeca bolile psihice: oferind omului cunoașterea, certitudinea. O ființă se simte dezorientată, neliniștită, neîmplinită, deoarece ea nu se leagă în mod conștient, prin sufletul și spiritul ei, la forțele luminoase ale naturii. Dar când lumina apare, ea îi arată că este legată de imensitate, de veșnicie, că poate comunica cu forțele cosmice, că își poate transforma viața. Iar atunci siguranța și bucuria o însoțesc. Atât timp cât nu îi luminăm pe oameni, este aproape inutil să încercăm să îi vindecăm. Ei trebuie luminați încă din copilărie. Nu putem să îi ajutăm pe oameni să-și rezolve problemele lor fizice și psihice decât arătându-le adevărata lor natură, cum sunt ei legați de Pomul Vieții și cum pot extrage de acolo forțe

pentru a lucra și a se transforma.

Să nu uitați niciodată: esențialul constă în filosofia și modul de viață; iar în planul fizic trebuie conferit primul loc soarelui. Știința va studia într-o bună zi cum se poate vindeca un bolnav cu ajutorul soarelui. În ce moment, cât timp trebuie să te expui la soare, cum să expui la soare apă în sticle de diferite culori, la ce oră trebuie să bei din ele, cum să lucrezi cu lumina soarelui sub toate formele sale, iar cu ajutorul aparatelor să se capteze din soare toate elementele curative pe care acesta le conține. Va fi ceva extraordinar! Știința nu acordă momentan soarelui o mare considerație, deoarece ea se interesează numai de materie, de elementele chimice. Și totuși, dacă apa de mare, algele, ierburile, arborii și chiar pietrele și cristalele vindecă, este pentru că acestea își extrag forța lor vindecătoare din soare. Soarele va fi ultimul ce va fi apreciat, dar când îl vom descoperi, vom fi obligați să îi conferim întâia poziție: ne vom hrăni din soare, vom respira soarele și vom asculta chiar și muzica sa, fiindcă vom poseda aparate capabile să o capteze. Da, cea mai frumoasă muzică vine de la soare, deopotrivă și cele mai importante mesaje. Vom asculta deci emisiunile soarelui. Vă întrebați dacă vă vorbesc serios? Desigur, este tot ce poate fi mai serios.

Eu consider că terapia viitorului va fi cea a soarelui: să privești răsăritul de soare, să te legi de el, să te concentrezi asupra lui pentru a primi toate particulele ce le trimite. Știința nu cunoaște încă aceste particule eterice cu care sunt încărcate razele de soare. Deși nu a ajuns încă să admită latura cea mai subtilă a materiei, medicina a descoperit totuși că elementele imponderabile sunt cele mai importante în organism și pentru organism. După ce a încercat să vindece tulburările digestive, circulatorii, respiratorii, eliminatorii, ocupându-se numai de organe, ea a descoperit în final că secrețiile imperceptibile ale glandelor endocrine sunt cele care excită sau blochează funcțiile organelor.

Dar lucrurile nu s-au oprit aici. Sistemul endocrin nu este ultima descoperire, fiindcă glandele endocrine depind

de centri din ce în ce mai subtili... până la gând. Este ca și cum în gând ar exista niște glande care comandă întregului organism. De la gând până la organe există o întreagă ierarhie pe care știința o va descoperi într-o bună zi. Da, eu consider că glandele endocrine nu sunt cele mai importante deoarece ele mai depind și de alte funcții. Omul acționează asupra sistemului său glandular prin gândurile și sentimentele sale, și astfel organismul său suferă sau își revine, iar dacă continuă sau încetează să crească, dacă slăbește sau se îngrașă, nu numai glandele endocrine sunt sigurele responsabile.

Este totuși interesant de remarcat că știința lucrează acum cu elemente din ce în ce mai subtile. În medicină, homeopatia folosește remedii până la a treizeci și una diluție centezimală; s-ar putea crede că nu mai există nimic, dar totuși mai este încă ceva care acționează. Fizicienii descoperă aspectele din ce în ce mai subtile ale materiei: după protoni și neutroni, mezonii și neutrino. Atunci când vor ajunge la elementele eterice, ei vor descoperi particule și energii încă necunoscute care vin din soare, și o întreagă știință se va dezvolta privind razele de soare. Și chiar, în loc să se caute vitaminele în farmacii, acestea vor fi luate direct din razele de soare. Vitaminele întâlnite în farmacii nu pot fi asimilate perfect de organism, deci este mai bine să fie luate din fructe și legume unde soarele le-a depus. Nu se cunosc încă toate proprietățile ce le posedă cele mai cunoscute legume, precum ceapa, prazul, ridichea etc... Chiar și frunzele de ridichi trebuie consumate, fiindcă sunt gustoase și mai hrănitoare decât ridichile înșiși. Și napii sunt deopotrivă extraordinari.

În încheiere, aș dori să vă spun că, dacă știți cum să respirați, cum să beți, cum să mâncați, veți lua vitamine de oriunde soarele le-a depus, fiindcă cel mai important lucru este starea psihică în care primiți lucrurile. Dacă nu vă găsiți într-o stare favorabilă, puteți să înghiți vitamine întreaga zi fără să vă întăriți organismul. Puteți chiar provoca tulburări undeva în digestie sau circulație. Medicii

nu insistă niciodată asupra importanței stării de conștiință, a atitudinii interioare ce trebuie avută față de lucruri: de aceea medicamentele prescrise de ei își pierd o parte din eficacitate. Iată încă un lucru esențial: atitudinea cu care întâmpinăm lucrurile.

Mulți îmi spun: „Maestre, atunci când suntem cu dumneavoastră, noi gândim, simțim, acționăm altfel, nu mai avem probleme, totul merge bine. Dar când ne îndepărtăm pentru un timp, nu mai este la fel: ne găsim în realitatea prozaică, nu mai avem aceeași convingere, nu mai rămâne aproape nimic din ceea ce ne-ați spus”. Iar eu răspund că am făcut aceleași experiențe în tinerețe cu Maestrul meu Peter Deunov. Iar dacă mă aflu acum cu voi, este ca să vă conving nu numai să acceptați anumite adevăruri, dar și să vă străduiți să le mențineți cât mai mult timp posibil. Viața este grea?... Mie îmi spuneți! Trebuie să luptați mereu, să faceți față și obosiți. Eu știu că viața este foarte dificilă. Nu vă voi explica de ce este așa pentru moment. Eu mă aflu alături de voi ca să vă fac să înțelegeți că, dacă acceptați lumina acestui învățământ, veți deveni mai puternici, mai curajoși, iar pacea și speranța se vor instala în voi.

Atunci când vă întoarceți acasă, străduiți-vă să mențineți vii în voi aceste adevăruri pe care le-ați primit, să nu le uitați. Spuneți-vă: „Eu știu că nu voi putea scăpa de realitățile vieții zilnice, dar trebuie să mă străduiesc să fiu vigilent în ziua în care poverile, descurajările și gândurile rele vor veni. Orice s-ar întâmpla, eu nu voi ceda, nu mă voi apleca, nu îmi voi pierde avântul, entuziasmul și speranța”. Da, agățați-vă de adevărurile pe care eu vi le dau, luați o gură de aer și apoi faceți față realității. Atunci veți deveni puternici și rezistenți, veți deveni un izvor de viață. Oare nu este mai bine așa?

Mulți afirmă: „Ah! Eu am înțeles! Acum voi deveni puternic. Să vedem ce se întâmplă!” Dar atunci când evenimentele apar, ei capitulează. Apoi, când vin aici, le este rușine că au fost așa de slabi și se îndreaptă spunându-și din nou: „Să vedem ce se întâmplă!” Da, până

la următoarea vizită... cel mai înțelept lucru este să reveniți aici până veți deveni de neclintit. Acesta este învățământul: să devii de neclintit, și orice s-ar întâmpla, să vă amintiți că sunteți nemuritori și că Dumnezeu v-a dat toate posibilitățile. Dacă veți uita aceasta, veți fi distruși.

Înțelegeți-mă deci bine!... Veți replica: „Noi vă înțelegem, vă înțelegem...”. Nu, nu aveți încă această înțelegere pe care eu o am în vedere. A mă înțelege înseamnă să rămâneți de neclintit în convingerile voastre. Unii sunt, dar alții... imediat ce se găsesc în vârtoarea vieții, ei se lasă influențați de mentalitatea materialistă care se gândește să asigure numai bunăstarea și succesul material, fără a lua în considerare nevoile sufletului și ale spiritului.

Credeți-mă, descotorosiți-vă de această filosofie materialistă care vă va slăbi, vă va dezumaniza. Iată dovada: atunci când unui om i se inoculează ideea că el este numai materie, că sufletul nu există, că nu există viață după moarte, ce se mai poate aștepta atunci de la el? El va comite orice crimă și nu trebuie să ne mirăm. Cel mai grav este faptul că, prin aceste idei el își pierde voința de a face ceva sublim, se distruge în el puterea spiritului. Deci, el este ucis. În vreme ce, dacă acest om devine conștient că există un spirit, că el este spirit și că, dacă i se oferă posibilitatea să se exprime, el va ajunge să facă lucruri mărețe, i se dau adevăratele puteri: corpul său începe să-l asculte, să se conformeze deciziilor sale, și el nu clachează în fața lipsurilor, a necazurilor, a bolilor; el înaintează, este puternic, rezistent și antrenează întreaga lume! Dar dacă adoptă filosofia materialistă, el nu mai reprezintă nimic. Iată pericolul de a acorda întâietate corpului fizic, materiei, laturii exterioare, obiective. Desigur, dimensiunea răului nu apare imediat, dar ființa umană slăbește încet-încet și moare. Recitiți conferința despre forța spiritului, veți găsi acolo toate elementele pentru a avansa și a învinge toate greutățile. Da, acum trebuie să adoptați filosofia spiritului. Să nu îi ascultați pe cei slabi și dezumanizați care vă împing spre pământ. Este adevărat,

noi suntem materie, țărână, dar numai într-o anumită măsură: cealaltă parte este celestă.

Singurul lucru ce mă interesează este această filosofie pe care v-o transmit cu răbdare și care vă oferă toate posibilitățile de a vă dezvolta la infinit. Toate filosofiele care nu recunosc că omul poate avea această posibilitate de a evolua până la infinit nu îi pot da acestuia adevăratul sens al vieții. Părăsiți, deci, toate aceste filosofii.

Articol V. Cap. 5 - Respirație și nutriție

Viața pământească a omului începe printr-un suflu, prima inspirație. Plămânii se umplu cu aer datorită primei inspirații, se pun în mișcare și declanșează viața. Iar după mulți ani, atunci când se spune că cineva și-a dat ultima suflare, toată lumea înțelege că a murit. Suflul înseamnă începutul și sfârșitul. Viața începe printr-o inspirație și sfârșește printr-o expirație.

Merită desigur să ne oprim asupra procesului respirator pentru a reflecta, pentru a înțelege că baza existenței se găsește aici, și să ne exersăm astfel ca el să se efectueze din ce în ce mai bine. La majoritatea oamenilor, acest proces este împiedicat, diminuat sau otrăvit. De aceea, ei trebuie să învețe să lucreze cu aerul pentru a se însufleți, a se purifica și a intensifica viața în ei.

Pentru a înțelege mai bine fenomenul respirației și legile sale, îl putem compara cu ceea ce se întâmplă în nutriție. Ce facem atunci când mâncăm? Înainte de a trimite mâncarea în stomac, o mestecăm. Gura este ca o mică bucătărie în care se pregătesc alimentele: ele se taie, se coc, se amestecă cu puțin ulei, adică salivă, și anumite glande se ocupă de această lucrare. De aceea se recomandă ca hrana să fie mestecată vreme îndelungată până ce devine aproape lichidă. Dacă este înghițită fără să fie mestecată suficient, ea nu este bine preparată, organismul nu o poate asimila, și rezultă multe resturi. Dacă hrana ajunge în stomac insuficient mestecată, organismul este obligat să cheltuiască multă energie

pentru a o transforma, și iată cum apare oboseala.

Să nu vă închipuiți că oboseala apare mereu datorită faptului că ați muncit prea mult. Nu, ea vine adesea dintr-o risipă de forțe. Iar hrana este mai greu de digerat și organismul întâmpină multe greutăți să o asimileze tocmai atunci când este înghițită fără a fi bine mestecată, și deopotrivă fără să fi fost impregnată de gândurile și sentimentele proprii.

Trebuie să știți că, pentru a efectua o lucrare spirituală în condiții adecvate, este nevoie să vă protejați organismul și să nu îi impuneți cheltuieli inutile de energie. Unii își închipuie că, pentru a fi sănătoși, activi, rezistenți, trebuie să mănânce mult. Nu, este o greșeală. Puteți face într-o zi această experiență: mestecați fiecare înghițitură de hrană cât mai mult timp posibil, chiar mai multe minute, până ce aceasta dispare complet în gură, și veți observa că, mâncând chiar foarte puțin, ați asimilat forțe pentru mai multe ore. Vă vorbesc despre această experiență, fiindcă am încercat-o și eu adesea în tinerețe în Bulgaria, în vremea studenției, eu eram foarte sărac și adesea aveam foarte puțină hrană, dar mi-am dat seama că, mestecând îndelung alimentele, mă simțeam mult mai sătul decât dacă aș fi mâncat într-un ritm obișnuit. Așa am înțeles că hrana posedă energii pe care nu am învățat încă să le eliberăm și să le folosim.

Aș mai adăuga la acest subiect că este de preferat să nu ne săturăm complet la masă, ci să păstrăm la plecare încă o mică senzație de foame. De ce? Pentru a lăsa de lucru corpului eteric. Da, pentru a umple acest mic vid ce l-ați lăsat, corpul eteric este silit să mai caute hrană în regiunile mai subtile, și după câteva clipe, nu numai că nu veți mai avea foame, dar vă veți simți plini de noi energii, de energii fizice, dar și psihice, și vă veți simți mintea mai limpede. În vreme ce, dacă v-ați săturat, paralizați activitatea corpului eteric și este foarte rău pentru sănătate, fiindcă întreg organismul este amenințat astfel să lăncezească.

Nu trebuie să paralizați corpul eteric, ci să îi oferiți

mereu acestuia dorința de a fi activ, de a avea ceva de făcut, de căutat. Fiindcă datorită acestei activități a corpului eteric vă mențineți sănătoși. Iar pentru a determina corpul eteric să devină activ, nu trebuie să satisfaceți corpul fizic; dimpotrivă, această mică privațiune simțită de corpul fizic incită corpul eteric la lucru.

Să revenim însă la analogiile existente între respirație și nutriție.

Aceleași legi guvernează aceste două procese. Nu este bine să respirăm repede, fiindcă aerul nu are timp să coboare profund în plămâni pentru a-i umple, a-i umfla, a-i dilata. Trebuie să respirăm lent, profund și chiar, din când în când, să reținem pentru câteva secunde aerul în plămâni înainte de a-l elibera. De ce? Pentru a-l „mesteca”. Da, plămânii știu să mestece aerul, așa cum gura știe să mestece alimentele.

Atunci când gura mestecă alimentele, acționează deja ca un stomac, dar ea se ocupă de latura subtilă a hranei. Aceasta nu a fost studiată încă așa cum trebuie. Gura este un stomac subtil, spiritual, în care se desfășoară cea mai importantă lucrare. Stomacul primește partea cea mai grosieră a hranei de îndată ce gura a absorbit întreaga parte eterică, subtilă. Acest lucru se poate verifica. Un bolnav a trebuit să postească mai multe zile; desigur, el se simte foarte slăbit. Îi dați un fruct: el începe cu greu să îl mestece, și chiar înainte de a-l înghiți, el simte că forțele îi revin. Aceasta dovedește cu adevărat că în gură există celule, glande care extrag primele din hrană partea cea mai eficientă, mai profundă. Apoi, stomacul se ocupă de elementele cele mai groasere.

Oamenii care mănâncă mult și cu lăcomie, trimit în stomac cantități de hrană mestecată prost iar gura nu a putut extrage elementele cele mai subtile; ei vor avea poate astfel oasele mai puternice, mușchii mai tari și mai mult sânge în vene, dar sistemul lor nervos nu va fi alimentat. Sănătatea sistemului nervos depinde de lucrarea care se face în gură. Dacă doriți să aveți o rezervă inepuizabilă de forțe nervoase, să vă puteți stăpâni corpul

fizic, emoțiile, sentimentele, mestecați calm, domol, în mod conștient și cu iubire. Experimentați, și veți vedea că veți crește considerabil forța sistemului vostru nervos. Cei mai mulți oameni mănâncă repede, înghit fără să mestece, și apoi sunt agitați, nervoși, întreaga zi. Educația de sine începe printr-o nutriție conștientă, rațională. Acela care respectă legile nutriției se va simți liniștit, calm, și va dobândi stăpânirea de sine, autocontrolul, pacea. Vreți să vă stăpâniți nervii? Începeți prin nutriție.

Putem înțelege acum, prin analogie, cum se regăsesc legile nutriției în procesul respirației. Aerul pe care îl respirăm este ca o „înghițitură”, o înghițitură plină de forțe extraordinare. Dacă îl eliminăm prea repede, plămânii nu îl pot „coace”, nu îl pot „digeră”, nici asimila corespunzător pentru ca organismul să beneficieze de forțele ce le deține. Iată de ce mulți oameni sunt obosiți, nervoși, iritați: ei nu știu să se hrănească corect cu aer, ei nu îl „mestecă” deloc și îl elimină imediat. Ei respiră numai cu partea superioară a plămânilor, iar rezultatul este că aerul viciat nu poate fi eliminat și înlocuit cu aer curat. Respirația profundă este un exercițiu minunat pe care trebuie să vă gândiți să îl practicați, fiindcă el reînnoiește energiile.

Aveți o mașină sau o motocicletă; le alimentați cu un combustibil lichid: benzina. Atunci când scânteia motorului aprinde benzina, aceasta se transformă în gaz (adică în elementul aer). Atunci se degajă o energie, și datorită acestei transformări generatoare de energie vehiculele cu motor pot funcționa. Ei bine, la fel se întâmplă și atunci când ne hrănim: pe măsură de alimentele se descompun în gura noastră, în stomac și așa mai departe, ele trec succesiv prin mai multe etape și aceasta degajează de fiecare dată energie.

Hrana este obligată deci să se transforme în corpul nostru, trecând prin mai multe etape. Atunci când o mestecăm, ea devine lichidă, degajă atunci o anumită energie, fiindcă elementul gazos se eliberează de această materie lichidă în care era comprimat, închis: el are nevoie

de a se destinde, de a se dilata și eliberându-se, el declanșează anumite procese. Elementul gazos eliberează la rândul său un element eteric, destinat să hrănească alte regiuni și să declanșeze alte mișcări. Iată secretul vieții.

De ce ne hrănim? Pentru a obține din hrană forța ce este concentrată în ea. De unde vine această forță? Din soare. Da, soarele și-a comprimat energiile în legumele și fructele cu care ne hrănim. El își trimite pe pământ energiile, și toate plantele și vegetalele le absorb sub o formă eterică și le condensează într-un mic volum. Cât despre creaturi, ele fac operațiunea inversă hrănindu-se, fiindcă a te hrăni înseamnă a descompune materia pentru a elibera forțele pe care soarele le-a înmagazinat în aceasta.

Da, soarele și-a introdus forța în întreaga natură. Chiar și pietrele sunt pline de ea. De aceea, dacă petreceți câteva zile la munte sau la țară în zile însorite, căutați pietrele mari încălzite puternic de soare și întindeți-vă pe ele; aceasta este o metodă curativă foarte puternică.

Soarele revarsă o energie considerabilă în întreaga natură pe care ființele o captează și o absorb. Această energie se găsește deopotrivă și în aer sub forma a ceea ce hindușii denumesc drept prana. Cel mai propice moment de a capta prana sunt cele câteva minute care preced răsăritul soarelui. Priviți deci soarele la răsărit: el este calm, atât de fraged încât ai dori chiar să îl bei... Nu te poți detașa de el, ești aproape trist fiind obligat să îl părăsești pentru a-ți relua ocupațiile vieții zilnice.

Cel mai important nu este să absorbiți o mare cantitate de hrană, de lichid sau aer, ci să le asimilați în mod corespunzător. Pentru aceasta, trebuie să le rețineți îndelung, pentru a extrage din ele tot ceea ce conțin. Știți oare câtă energie conține o bucată de pâine?... Ce credeți? ... Ei bine, o energie suficientă ca să pui în mișcare un tren cu o sută de vagoane ce dă ocol de trei ori pământului! Atunci, de ce trenul care suntem noi nu parcurge decât câțiva metri cu această înghițitură? Fiindcă noi nu am știut să extragem din aceasta întreaga energie pe care o

conține.

La fel se întâmplă și cu aerul pe care îl respirăm. Ca să extragem din aer un maxim din bogățiile sale, trebuie să îl comprimăm, să îl reținem în plămâni. În timpul acestei compresii organismul lucrează: el provoacă fazele de aprindere și explozie dintr-un motor. Cum aerul nu poate scăpa, natura îi deschide mici căi în organism astfel ca el să poată circula prin acestea. Dacă îl eliminați imediat, dacă îl lăsați să scape, întreaga energie ce o conține se pierde. Datorită retenției, această energie urmează micile canale pe care natura le-a amenajat pentru ea. Ea îi spune: „Vino pe aici! Treci pe dincolo!...”. Și pe traseul energiei, natura a dispus mii de angrenaje ce trebuie atinse pentru a fi puse în mișcare.

La fel, dacă asistați la răsăritul de soare și nu vă gândiți să îi rețineți razele, dacă le lăsați să treacă fără să faceți nimic, ele vor rămâne nefolosite și ineficace. Dar dacă le captați în mod conștient, dacă le acumulați și le comprimați în voi, le deschideți o cale în spiritul vostru: Ele circulă ca o forță formidabilă, declanșează centri puternici și vă veți simți uneori chiar ca niște vârtejuri de foc.

Chiar și o băutură trebuie reținută puțin în gură. În primii ani când eram discipolul Maestrului Peter Deunov, ficatul meu nu funcționa foarte bine... L-am întrebat într-o zi pe Maestru ce trebuie să fac ca să mă vindec. Iată ce mi-a răspuns el: „Iei câteva înghițituri de apă în gură, le reții și încerci să înghiți încet această apă, cu calm, gândindu-te la ea, simțindu-i gustul... Fă acest exercițiu de mai multe ori pe zi și te vei vindeca.

— Oh, ce mai înseamnă și asta? Să beau câteva înghițituri de apă gândindu-mă la ea și mă voi vindeca?” Eu nu credeam, atât era de simplu, dar Maestrul nu mi-a dat altă explicație. Mult mai târziu am înțeles. Evident, tulburările grave ale ficatului nu se vindecă numai bând astfel apa, dar faceți acest exercițiu din când în când, deoarece va avea un efect binefăcător asupra voastră.

Vedeți, cel mai mare secret constă mereu în a

transforma elementele într-un grad mai mare de subtilitate: elementele solide în lichide, cele gazoase în elemente eterice. Acela care este capabil să o facă posedă secretul de a se inspira veșnic de la Izvor. Toate ființele o fac deja într-o manieră puțin inconștientă, de aceea ele sunt în viață, dar nu o fac în totalitate, o fac într-un mod mecanic, fără a se gândi la aceasta. Or, procesul nu se realizează la fel dacă ești conștient sau nu.

A subtiliza materia înseamnă a elibera energia conținută de aceasta. Tot ceea ce este gros, compact, greu, reprezintă o materie neorganizată în care energia rămâne prizonieră. Cu cât închidem în noi înșine mai multă energie, ca marii mâncăcioși de pildă, cu atât mai mult ne facem rău. Dimpotrivă, energia trebuie eliberată. Acesta este de altfel și rolul respirației în timpul meselor: ea ne permite să eliberăm mai bine energiile conținute în hrană. Eu v-am spus-o adesea: nutriția este o combustie; or, focul are nevoie mereu de aer ca să fie reactivat, de aceea suflăm deasupra sa. Dacă respirați bine de câteva ori atunci când mâncați, combustia alimentelor se face mai bine. Este de ajuns să vă opriți de trei, patru ori, în timpul unei mese pentru a respira profund: hrana eliberează astfel mai mult energiile.

Sarcina noastră nu este aceea de a condensa, de a materializa energia, ea este deja condensată la un grad suficient. Ceea ce trebuie să facem este să o degajăm, să o eliberăm. Marii Inițiați care cunosc această lege a dezintegrării materiei descompun câteva mii de miligrame din creierul lor, și datorită energiei astfel eliberate ei fac minuni. Ei operează această dezintegrare cu ajutorul gândului. Este un secret pe care îl cunosc de mii de ani. Ei aplică fiziunea atomului propriului creier care este o materie de o bogăție inepuizabilă.

Cineva va spune: „Dar și eu pot să dezintegrez deopotrivă materia: eu am avut temperatură patruzeci de grade, și am slăbit trei kilograme!” Ei nu, o adevărată eliberare de energie presupune extragerea unor forțe. Din contră, febra vă slăbește, ea distruge numeroase celule, și

pierdeți materie fără să câștigați forțe. În timp ce acela care meditează, dezintegrează cu ajutorul concentrării câteva particule infime de materie care degajă energie și este cu atât mai benefic și mai de dorit cu cât alte particule mai pure și mai luminoase vin să le înlocuiască. Ceea ce nu este cazul atunci când este vorba despre o boală sau de o altă cheltuială de energie. Trebuie să ajungi să discerți printre pierderile de energie, care vă îmbogățesc și care vă secătuiesc.

Pentru a degaja elementele eterice din aer, este deci necesar, cum v-am spus-o să „mestecați” aerul. Plămânii sunt alcătuiți din mai multe regiuni: una este comparabilă cu o gură, alta cu stomacul, dar poziționate de jos în sus. De altfel priviți plămânii: nu seamănă ei cu un arbore răsturnat care are trunchi, ramuri și frunze? Arborele își are frunzele în sus în timp ce plămânii își au „frunzele”, alveolele, în jos. Prin frunzele sale, arborele face schimburi cu atmosfera gazoasă exterioară, în timp ce plămânii lasă să pătrundă aerul în ei prin „trunchi” și „ramuri”. Acum, dacă vrem să împingem mai departe observația, ne vom da seama că baza plămânilor funcționează ca o gură și vârful lor, ca un stomac. Când mâncăm, noi introducem mâncarea în gură, prin partea de sus, pentru a o mesteca, apoi ea coboară în stomac. Când respirăm, este invers: o respirație profundă umple plămânii de aer până la bază, în profunzimea alveolelor și acestea încep să „mestece” aerul, ca o gură; altfel, respirația rămâne superficială, aerul este reținut în vârful plămânilor (stomacul lor), nemestecat. Trebuie să practicăm masticția profundă, respirația abdominală: dacă nu facem ca aerul să coboare până în baza plămânilor, absorbim numai particulele mai grosolane. Dar dacă trimitem aerul până în baze, până în punctul de a face presiune asupra diafragmei, având grijă să-l reținem câteva momente, „gura” intră în funcțiune și ea este aceea care reține particulele eterice cele mai subtile pentru a le trimite în tot organismul.

Dar, pentru a extrage din atmosferă elementele subtile pe care le conține, nu trebuie numai să reținem

aerul inspirat, ci să-l trimitem încet din baza plămânilor, în înalt. Aici, el exercită o presiune asupra celulelor lobilor superiori care sunt pregătiți pentru o cu totul altă lucrare decât celulele lobilor inferiori. Știința va verifica mai târziu aceste realități, căci toate celulele organismului, chiar și cele din interiorul aceluiași organ, sunt diferențiate, specializate și reprezentate conform sarcinilor lor. Celulele situate la baza plămânilor sunt destinate absorbției aerului într-o altă manieră decât cele situate la vârf. De aceea, este mai dăunător pentru sănătate să respirăm superficial decât să înghițim mâncarea nemestecată. Aceia care au o respirație profundă se hrănesc cu adevărat, în timp ce aceia care respiră superficial fac doar să se mențină în viață, dar nu se hrănesc.

Pentru a ne face să înțelegem mai bine importanța respirației, Maestrul Peter Deunov ne-a reamintit într-o zi un episod biblic al luptei lui Iacov cu îngerul. După ce l-a învins pe Iacov, îngerul îi spune: „Lasă-mă să plec fiindcă apar zorile”. Dar Iacov îi răspunde: „Nu te las să pleci până nu mă binecuvântezi”. Și Maestrul ne-a explicat: „Iată, ar trebui să faceți același lucru cu aerul: primiți-l, umpleți-vă plămânii și nu îl expirați până ce el nu v-a dat toate binefacerile ce le poartă”... Vi se pare că a fost o reacție violentă din partea lui Iacov? Nu, este un exces de zel, o ardoare spirituală, iar noi trebuie să facem același lucru. Atât timp cât aerul nu ne-a dat toate binefacerile ce le conține, el nu trebuie expirat. Acesta este secretul împlinirii.

Cap. 6 – Respirația

I. *Efectele sale asupra sănătății*

Știința respirației s-a dezvoltat mai ales în India, în urmă cu mii de ani, cu tehnici deseori complexe. Această știință este atât de vastă încât sunt necesari ani, secole, pentru a o studia. Yoghinii, asceții au înțeles importanța respirației, nu numai pentru vitalitate, dar și pentru funcționarea gândirii, fiindcă ei au avansat foarte mult în cercetările lor și au putut sesiza că toate ritmurile organismului nostru se bazează pe un ritm cosmic.

Acum, bineînțeles, eu nu vă sfătuiesc să vă aventurați în exerciții complicate, nu sunteți yoghini indieni, și dacă nu sunteți prudenți și înțelegători, riscați să vă dezechilibrați, să vă distrugeți sănătatea, cum li s-a întâmplat deja multora.

Exercițiile de respirație pe care noi le practicăm în Școala noastră sunt foarte simple. Iată-le:

1. Vă astupați nara stângă și inspirați profund aerul prin nara dreaptă numărând patru timpi.

2. Rețineți aerul șaisprezece timpi.

3. Astupați nara dreaptă și expirați prin nara stângă numărând opt timpi.

Reîncepeți exercițiul inversând:

1. Vă astupați nara dreaptă și inspirați profund aerul prin nara stângă numărând patru timpi.

2. Rețineți aerul șaisprezece timpi.

3. Astupați nara stângă și expirați prin nara dreaptă, numărând opt timpi.

Repețați de șase ori exercițiul pentru fiecare nară.

Când ajungeți să faceți acest exercițiu ușor, puteți dubla timpul, adică opt, treizeci și doi, șaisprezece, dar vă sfătuiesc să nu mergeți mai departe.

Respirația joacă un rol capital în viața unui spiritualist, de aceea el trebuie să își organizeze timpul în așa fel încât să poată face acest exercițiu în fiecare dimineață înainte să mănânce. După micul dejun, nu este același lucru, plămânii sunt jenați în mișcarea lor și este chiar nociv. Trebuie întotdeauna să faceți exercițiile de respirație pe nemâncate sau la patru, cinci ore după masă.

Voi adăuga că, atunci când inspirați profund - cu ambele nări de această dată - nu trebuie să inspirați aerul brusc. Inspirați întotdeauna lent și îndelung, iar apoi la expirație puteți proiecta aerul dintr-odată și cu putere.

Respirați lent, ritmic, acordând întreaga voastră atenție acestui aer ce pătrunde în Vol. Gândiți-vă că el este purtătorul elementelor binefăcătoare care vor contribui la sănătatea voastră. Cineva va spune: „Eu fac exerciții de respirație de ani de zile și nu văd niciun rezultat”. Ce știe

el? Poate nu este perfect sănătos, dar în ce stare s-ar afla dacă nu ar fi făcut aceste exerciții? Și apoi, este el sigur că în timpul acestor exerciții și-a concentrat gândurile spre vindecarea dorită? Nu s-a gândit oare la cumpărăturile pe care trebuie să le facă după amiază, sau la ultima discuție cu soția sa sau cu patronul? În acel moment, niciun rezultat nu este posibil.

În timpul exercițiilor de respirație, trebuie să lăsăm de o parte toate grijile vieții zilnice, să nu admitem nicio dispersie, ci să facem această lucrare cu întreaga gândire, cu toată credința. Credința este un sentiment divin care trezește în om forțe nebănuite de gândire și acțiune, de aceea ea stă la baza tuturor vindecărilor. Chiar dacă nu ea este cea care produce vindecarea, ea reprezintă condiția esențială.

Exercițiile de respirație făcute cu regularitate ameliorează sănătatea. Există pentru fiecare dintre noi o metodă ce trebuie să o găsim ascultându-ne medicul interior. Fiindcă noi toți avem un medic interior și acela care nu-l ascultă va fi forțat să apeleze la medicii din exterior. Ascultați de medicul vostru interior, el vă va indica cum să respirați, de câte ori pe zi, și în ce momente să faceți aceste exerciții, căci acest lucru diferă de la o persoană la alta, și fiecare trebuie să își găsească propriul ritm.

În ceea ce îi privește pe medici, ar fi bine ca ei să se ocupe de persoane înainte ca acestea să se îmbolnăvească, ar fi suficient să îi învețe să respire. De altfel, în viitor, medicii nu se vor mai ocupa de bolnavi. Sunteți uimiți? Da, ei se vor ocupa de cei sănătoși pentru a-i învăța cum să își mențină sănătatea, în timp ce acum ei nu fac decât să repare oalele sparte, și atunci când reușesc să o facă!... Respirația profundă este un puternic remediu preventiv cât și curativ. Și chiar dacă trebuie să luați un medicament, acesta va acționa mult mai bine asupra voastră dacă, absorbindu-l, adăugați și respirația profundă și conștientă.

Respirând profund, gândiți-vă cu o convingere

profundă că primiți prin aer binecuvântările divine. Mulți dintre voi se îndoiesc încă, atât de nou este pentru ei, că Dumnezeu a pus în aer toate elementele utile și necesare sănătății noastre. Ei bine, ei trebuie să se convingă și să se străduiască să le absoarbă. Veți spune: „Dar cum să facem?” Este simplu, respirați concentrându-vă asupra ideii că absorbiți elementele de care aveți nevoie: calciu, iod, magneziu etc. Da, fiindcă organismul știe foarte bine ce îi lipsește, el adăpostește o întreagă echipă de chimiști competenți care știu să extragă din aer substanțele cele mai necesare. Desigur, aceasta nu va înlocui mersul la farmacie pentru a căuta medicamente. Veți avea nevoie de mai puține produse farmaceutice dacă știți să captați prin respirație elementele necesare sănătății voastre. Singura creatură de pe pământ capabilă, cel puțin pentru moment, să respire conștient este ființa umană: de aceea se spune despre om că este un suflet viu. Fiți deci conștienți că respirând, absorbiți viața divină.

Această viață divină, această chintesență foarte prețioasă conținută în aer, a fost denumită de yoghinii indieni prana. Prana stă la baza tuturor energiilor din cosmos. Dimineata, la răsăritul soarelui ea este în cantitate foarte mare. Respirând în mod conștient aerul prin nări, punem în mișcare anumite uzine în corp ce încep să lucreze pentru extragerea acestei chintesențe. Odată captată, această chintesență începe să circule în lungul nervilor. Yoghinii, înțelepții Indiei care au studiat sistemul nervos au înțeles că această prana atât de subtilă circulă ca un foc în ramificațiile nervoase situate de o parte și de alta a coloanei vertebrale. Așa cum sângele circulă de-a lungul venelor, arterelor și capilarelor, tot așa și acest fluid foarte subtil, prana, circulă de-a lungul sistemului nervos. Este o hrană ce întărește vitalitatea, echilibrul, luciditatea. Dar evident, trebuie să fii foarte exersat ca să poți capta prana.

Respirația mai are și o influență asupra funcționării creierului. Este bine să citiți, să studiați, să meditați, dar trebuie să știți că funcționarea creierului depinde de restul

organismului, și în special de plămâni. Desigur, plămânii nu au o acțiune directă asupra creierului, dar ei constituie un factor foarte important pentru purificarea sângelui. Iar atunci când sângele este pur, el irigă creierul depunând în el elementele ce ușurează înțelegerea, meditația.

Obișnuiți-vă deopotrivă să faceți în timpul zilei câteva respirații profunde așezând palma mâinii stângi, întoarsă, pe plexul solar, iar dreapta deasupra celei stângi. În timpul acestui exercițiu trebuie să simțiți dilatarea și contractarea diafragmei. Respirația acționează asupra circulației și este important pentru toate organele corpului ca aceasta să se facă în cele mai bune condiții.

În ceea ce privește diafragma, voi știți că ea joacă deopotrivă un mare rol în respirație. În timpul inspirației, când plămânii se dilată, diafragma coboară, iar în timpul expirației, când ei se contractă, diafragma urcă din nou. Anumite boli digestive sau pulmonare se datorează unei proaste poziții sau unei contracții a diafragmei. Diafragma este un mușchi puternic care trebuie să rămână suplu. Respirând, trebuie să supravegheați și poziția coloanei vertebrale pentru a o menține cât mai mult timp dreaptă. Coloana vertebrală are o importanță capitală pentru sănătate: totul depinde de ea. Dacă nu este dreaptă, se pot produce multe dezordini în organism și în viața psihică!

Noi mai facem zilnic și exerciții de gimnastică și este de dorit să armonizăm respirația cu mișcările executate. Trebuie să inspirăm atunci când ridicăm brațele, să reținem aerul pentru un timp și să expirăm numai atunci când ne aplecăm; deci să inspirăm atunci când corpul se întinde și să expirăm atunci când el se pliază. Legând corect gesturile cu respirația, veți înțelege mai bine sensul lor și veți obține rezultate mai bune.

Ne putem folosi de respirație pentru a remedia anumite neajunsuri. Să presupunem că vă aflați într-un loc friguros și că nu aveți nimic cu ce să vă încălziți. Respirați atunci foarte profund și rețineți aerul cât mai mult timp: trimiteți astfel la periferia corpului sângele cald ce se află în interior; cum el este cald, el combate frigul exterior. Eu

mă protejez în acest fel.

Obişnuindu-vă să faceţi exerciţii de respiraţie, vă amelioraţi sănătatea, echilibrul, luciditatea creierului şi chiar voinţa. Faceţi această experienţă: dacă aveţi de ridicat o greutate, o faceţi mai uşor după ce aţi inspirat profund. Iar dacă sunteţi tulburaţi, de ce nu cereţi ajutor plămânilor? Ei sunt gata să vă sară în ajutor. Inspiraţi şi expiraţi profund două sau trei minute şi vă veţi regăsi calmul. Aveţi nevoie de ajutor, este normal, dar de ce să îl căutaţi mereu în exterior în timp ce el se găseşte în voi?

Trebuie să învăţaţi să respiraţi conştient, adică să legaţi gândul de respiraţie pentru a putea atinge forţele ascunse din subconştient. În loc să vă faceţi respiraţiile zilnice într-o manieră automată şi să vă umpleţi mintea numărând timpii în care trebuie să respiraţi, folosiţi-vă mâinile pentru a număra, şi degajaţi-vă gândul, umpleţi-l cu ideile şi imaginile cele mai luminoase, şi veţi face astfel o lucrare minunată. Respiraţia conştientă şi profundă aduce binecuvântări incalculabile pentru viaţa intelectuală, pentru viaţa emoţională şi pentru viaţa fizică. Trebuie să îi observaţi efectele bune în creierul vostru, în sufletul vostru, în toate însuşirile voastre; ea este un factor foarte important pentru toate domeniile vieţii. Să nu neglijaţi niciodată această problemă.

În toate acţiunile vieţii zilnice, în relaţiile voastre cu ceilalţi, gândiţi-vă şi să respiraţi, aceasta vă va permite să vă stăpâniţi. De exemplu, înaintea unei întrevederi, pentru ca discuţia să nu degenereze într-o dispută, sau atunci când trebuie să dojeniţi un copil sau să îl pedepsiţi. Trebuie să alungaţi tot ceea ce vă poate tulbura ajutându-vă de o respiraţie profundă: gândurile se vor limpezi şi se vor clarifica.

Studiaţi-vă, observaţi-vă atunci când suferiţi, când deveniţi furioşi sau senzuali: respiraţia voastră îşi pierde regularitatea, profunzimea, ea devine sacadată, cu sufletul la gură. O respiraţie neregulată trezeşte forţele negative. Ar fi de ajuns să respiraţi numai cinci minute astfel pentru a declanşa forţele negative în voi... şi invers.

Ați observat cât de mult încetinește respirația în timpul somnului? Cum în timpul somnului nu acționăm deloc, nu cheltuim decât o mică cantitate de materiale, avem deci nevoie numai de o foarte mică cantitate de aer pentru a alimenta combustia. Dimpotrivă, fiind treji, și mai ales în timpul anumitor activități, ritmul respirator se accelerează deoarece este nevoie de o mai mare cantitate de combustibil. Plămânii permit ca aceste cheltuieli de energie să se deruleze fără ca omul să dispară. Dacă nu respira, el nu ar fi primit nimic din aerul înconjurător pentru a-și însufleți energiile și s-ar fi prăbușit ca o lumânare ce se topește. De aceea, eu susțin că oamenii sunt niște orbi și neștiutori atunci când pretind că pot avea tot soiul de trăiri sexuale fără să se epuizeze. Ritmul respirației lor în timpul acestor excese le dovedește dimpotrivă că ei cheltuiesc cantități enorme de energie.

În partea posterioară a creierului sunt situate centrele iubirii: iubirea de familie, de prieteni, capacitatea de a face schimburi, de a comunica cu oamenii, iar mai jos, în creierul mic, centrul iubirii sexuale. Iar atunci când sângele curge prea mult în acesta din urmă, sunteți gata să dați frâu liber senzualității voastre. Pentru a scăpa acestei tentații, trebuie să respirați profund: vă veți exprima într-o modalitate mai agreabilă, mai benefică.

O bună respirație armonizează schimburile. Să luăm un exemplu concret. Oamenii vă strâng mâna ca să vă salute; unul cu căldură, pentru a exprima cât vă apreciază, altul cu moliciune, un altul cu neglijență pentru a vă arăta că acest gest nu înseamnă mare lucru pentru el, un altul vă agață degetele... într-o strângere de mână trebuie să treacă un curent benefic, altminteri acest gest nu folosește la nimic. Ei bine, dacă nu respirați corect, profund, nu puteți strânge mâna benefic unui prieten. Înainte de a da mâna cu cineva, respirați profund... (desigur, cu discreție) și procedați tot așa când ajungeți în vizită la cineva, astfel întrevederea voastră se va desfășura mai armonios.

Vi se dau exerciții, practicați-le, ele vă vor întări și vă vor permite să înfrunțați mai bine greutățile. Ceea ce

contează este atenția și concentrarea pe care le puneți în ele; eu am verificat-o de atâtea ori!

II. *Cum să ne cufundăm în armonia cosmică*

Inspirația și expirația, aceste mișcări de flux și reflux ce ne umplu și ne golesc alternativ plămânii, sunt acelea care ne fac să trăim. Este o lege universală: în natură totul respiră, animalele, plantele și chiar pământul. Da, fiindcă pământul este viu, și el are nevoie să inspire și să expire. Desigur, el nu procedează ca noi: optsprezece respirații pe minut; ritmul său se întinde pe durata multor ani, de aceea el este imperceptibil. Dar el se dilată și se contractă deopotrivă, dimensiunile sale nu sunt niciodată aceleași, și poate că datorită dilatărilor și contractiilor sale se produc falii, erupții vulcanice și multe alte fenomene. Pământul este viu, el respiră, iar stelele respiră și ele... Da, ele inspiră și expiră, respirația lor ajunge până la noi, iar noi o simțim sub forma unor influențe.

Totul respiră, arborii, oceanele, chiar și pietrele. Veți replica că acest fenomen nu poate fi conceput în afara plămânilor. De ce nu? Viața nu are neapărat nevoie de aceleași organe pentru a asigura aceleași funcții. Priviți un copac: el nu are nici plămâni, nici stomac, nici ficat, nici intestine, și totuși respiră, se hrănește, asimilează, se reproduce... Și trăiește adesea chiar mai mult decât omul! El rezistă intemperiei, dă flori și fructe parfumate. În timp ce omul, în pofida inteligenței sale, este atât de fragil încât orice fleac îl poate distruge.

Studiind respirația și legăturile sale cu ritmurile universului, Inițiații au descoperit că pentru a comunica cu o anumită entitate sau regiune a lumii spirituale, trebuie să găsești un anumit ritm și să ți-l însușești ca o cheie, așa cum se procedează când se caută o anumită lungime de undă pentru a capta un post de radio. Lungimea de undă este un factor foarte important pentru a intra în comunicare cu o anumită stație emițătoare. La fel stau lucrurile și în cazul respirației: trebuie să știm în ce ritm să respirăm pentru a intra în contact cu o anumită regiune a universului.

Respirația ne poate revela deopotrivă mari mistere, dar cu condiția să știm să o acompaniem printr-o lucrare a gândului. Expirând, gândiți-vă că vă puteți întinde până la hotarele universului, apoi inspirând, reveniți spre voi, spre eul vostru ce este ca un punct imperceptibil, centrul unui cerc infinit. Vă dilatați din nou, și din nou vă contractați... Veți descoperi astfel această mișcare de flux și reflux care este cheia tuturor ritmurilor universului. Încercând să conștientizați în voi această mișcare, pătrundeți în armonia cosmică și se face un schimb între univers și voi, fiindcă inspirând, primiți elemente din spațiu, iar expirând, proiectați în schimb ceva din inima și sufletul vostru.

Acela care știe să se armonizeze cu respirația cosmică pătrunde în conștiința divină. Dar foarte mulți dintre voi sunt încă atât de departe de o înțelegere a dimensiunii spirituale a respirației! Dacă simțiți această dimensiune, veți lucra întreaga viață ca să inspirați forța și lumina Domnului, pentru a dăruia apoi această lumină întregii lumi. Fiindcă expirația mai are și acest rol: să împartă lumina pe care am reușit să o extragem lângă Dumnezeu.

A inspira, a expira... A inspira, a expira... Trebuie să știm că respirația privește toate manifestările spirituale. Meditația este o respirație, rugăciunea este o respirație, extazul este o respirație, întreaga comunicare cu Cerul este o respirație. Respirația ne arată intensitatea schimbului. Atunci când comunicați cu Cerul, respirați profund ca și cum ați îmbrățișa ființa iubită...

Natura a lăsat peste tot mijloace pentru a dezvălui aceste mistere. Este sigur că, dacă filosofi practicați o respirație conștientă, ei ar fi găsit soluția la unele probleme ce constituie încă niște enigme pentru ei și despre care continuă să vorbească și să scrie fără să înțeleagă mare lucru din acestea. De altfel, capacitatea de gândire este legată de respirație. Acela care respiră prost, își întunecă deja creierul.

Acela care a înțeles semnificația profundă a respirației simte încet-încet cum respirația sa se topește în

respirația Domnului. Fiindcă Dumnezeu respiră deopotrivă: El expiră și lumea apare, El inspiră și lumea dispare. Evident, inspirațiile și expirațiile Domnului se derulează pe parcursul a miliarde și miliarde de ani. Este ceea ce spun Cărțile Sfinte ale Indiei: Dumnezeu va inspira într-o zi, iar acest univers va fi înghițit și se va întoarce în neant... Apoi, Dumnezeu va expira, și o nouă creație va apărea pentru a exista din nou miliarde de ani. Dumnezeu respiră mult mai repede prin intermediul omului, dar în cosmos respirațiile sale sunt foarte lungi. Deci, cu cât respirația noastră este mai lungă, cu atât mai mult de apropiem de respirația Domnului...

Unul dintre cele mai bune exerciții pe care vi-l recomand acum, este acela de a vă obișnui zilnic, de mai multe ori pe zi, să respirați lumina. Alegeți un loc liniștit unde să nu puteți fi deranjați, luați o poziție comodă și respirați. Inspirați, închipuindu-vă că atrageți lumina cosmică, această lumină infinit mai subtilă decât lumina soarelui, această chintesență impalpabilă, invizibilă, care pătrunde totul. Lăsați această lumină să pătrundă în voi, să circule prin toate celulele voastre, prin toate organele voastre... Apoi, expirând, o eliminați din voi, o proiectați pentru a ilumina, a lumina, a ajuta întreaga lume. Este un exercițiu extraordinar, fiindcă din punct de vedere cabalistic, voi deveniți litera Alef. Alef, prima literă din alfabetul ebraic, este simbolul ființei care primește cu o mână lumina celestă, și cu cealaltă o distribuie oamenilor. Nu puteți deveni Alef dacă vă gândiți numai la voi, dacă păstrați totul numai pentru Voi. Alef este ființa care se gândește numai să dea, să reîncălzească, să lumineze, să însușească, fără să se ocupe de sine însăși. Este un creator, un salvator al omenirii, un fiu al Domnului.

Acela care învață să respire conștient își luminează intelectul, își reîncălzește inima, își întărește voința, dar își pregătește deopotrivă condiții propice pentru viitoarele sale reîncarnări. Deoarece, respirând cu o conștiință trează, el intră în armonie cu entități foarte evolute, le atrage, creează o legătură cu ele. Astfel aceste entități

luminoase acceptă să vină să lucreze în el, și într-o zi, atunci când el va părăsi pământul, el își va regăsi în celelalte lumi acești „prietenii” cu care a învățat deja să lucreze. Să nu uitați niciodată că organismul vostru formează o societate ai cărei membri se străduiesc să-i mențină unitatea. Pentru moment, nu îi cunoașteți pe acești asociați care locuiesc acolo, în interiorul vostru, dar în ziua în care veți ajunge în lumea de dincolo, îi veți reîntâlni și veți ști că erau niște prietenii care locuiau în casa voastră și îi veți reîntâlni într-o viitoare încarnare. Iată o chestiune foarte importantă de știut pentru acela care vrea să se manifeste corect și să împlinească misiunea divină pentru care a coborât pe pământ.

Iată încă o problemă asupra căreia nu v-ați gândit. Inspirând, noi preluăm aerul atmosferic, și datorită oxigenului conținut în acesta noi continuăm să trăim; în timp ce, expirând, noi eliminăm elemente poluante, bioxidul de carbon etc... Toată lumea cunoaște aceste lucruri și își închipuie că este o situație definitivă. Nu, de ce omul trebuie mereu să ia materiale pure și însuflețitoare din univers și să elimine impurități și otrăvuri? Desigur, atât timp cât în interior el nu a ajuns încă să trăiască o viață pură, așa se va întâmpla, dar în ziua în care el va reuși să gândească, să simtă și să acționeze în mod divin, el nu va mai elimina impurități: el va inspira viața pură și va expira viața pură. Veți spune că este imposibil. Ba da, este posibil, au exista sfinți, Inițiați care s-au purificat într-atât încât tot ceea ce ei eliminau, tot ceea ce ei degajau, parfuma atmosfera. Viața divină pe care au primit-o nu era murdărită în ei înșiși de impuritățile lor, de răutățile lor, ci ei o proiectau la fel de limpede, de luminoasă, de binefăcătoare pe cât o primiseră. Trebuie să vă exersați să realizați aceasta.

Studiind prima literă a alfabetului ebraic, alef, veți înțelege că ea nu este altceva decât simbolul schimburilor: a primi și a da. Primiți lumină și dați lumină, primiți puritate și dați puritate, primiți iubire și dați iubire. De aceea, Hristos a spus: „Eu sunt Alef”. Fiindcă el este

singurul care dă lumina la fel de pură precum a primit-o.

Eu știu că vă călăuzesc spre regiuni aproape inaccesibile, dar dacă aveți ca ideal de a dăruii lumina, iubirea divină și puritatea așa cum le-ați primit, pregătiți terenul pentru ca într-o bună zi, tot ceea ce veți emana, tot ceea ce veți proiecta, să fie lumină pură. Pentru a realiza acest ideal, nu există decât un singur mijloc: să lucrați pentru ca ideea de fraternitate să se propage în lume, pentru ca împărăția lui Dumnezeu și Dreptatea Sa să coboare pe pământ. Atunci aerul pe care îl veți expira va fi un suflu viu.

Articol VI. Cap. 7 - Nutriția în diferitele planuri

Cine nu a remarcat? Atunci când ne-am hrănit pe săturate, spunem: „Ah, ce frumoasă este viața!”, în timp ce, dacă nu avem nimic de mâncat, viața își pierde sensul! ... Dar v-ați aflat, oare, cel puțin o dată în situația de a nu vă putea procura hrana? Cei mai mulți dintre voi, desigur, nu; atunci, nu puteți înțelege, nu puteți simți cu întreaga voastră ființă că nutriția stă la baza vieții.

Iar dacă nutriția stă la baza vieții, este important să fim atenți cu ceea ce ne hrănim. Eu nu doresc să vă vorbesc despre acest subiect în detaliu. Există din ce în ce mai multe cărți care tratează regimuri alimentare, dietetice. Eu m-am oprit mereu asupra felului cum ne hrănim și voi insista asupra acestui subiect. Chestiunea nutriției este foarte vastă. Cum să ne hrănim? Totul se găsește aici. Desigur, eu preconizez vegetarianismul (Un vegetarianism în sens larg ce nu exclude deci nici ouăle, nici brânzeturile, nici chiar peștele. A se vedea acest subiect în volumul „Yoga nutriției”, Cap. 5 din Colecția Izvor.) și o nutriție sănătoasă: evitarea alcoolului, a alimentelor tratate chimic, și mai ales excesele. Medicii sunt alarmați de ceva timp, fiindcă oamenii consumă prea mult zahăr, prea multă sare, prea multe grăsimi. Una dintre primele calități ce trebuie să le dobândim este prudența, măsura. De aceea, eu nu sunt de acord nici cu aceia care acordă o importanță exagerată dieteticii. Unii consideră că ar trebui să mâncăm numai cereale, alții, numai fructe, sau că nu

trebuie să bem niciun strop de vin, de ceai sau de cafea. Nu, este exagerat. Trebuie să fim cumpătați, atâta tot. La ocazie, un pahar cu vin nu poate face rău nimănui, desigur, exceptând cazul unei persoane cu probleme de sănătate. Cât despre cafea, ea acționează în mod favorabil asupra plexului solar, iar dacă beți dimineța o ceașcă, înainte de meditație, vă veți simți stimulați.

Depinde de fiecare dintre voi, în funcție de temperament și de starea de sănătate, să simțiți ce aveți nevoie. Nu este sarcina mea să vă sfătuiesc în amănunt în acest domeniu, există alții mult mai calificați. Din ce în ce mai multe persoane se ocupă de problema nutriției, chiar și în Fraternitatea noastră, și este important, dar pentru mine esențialul constă să înțelegeți că această problemă nu se limitează la corpul fizic. Iar dacă corpul fizic are nevoie de hrană pentru a subzista, inima, intelectul, sufletul și spiritul au nevoie deopotrivă să se hrănească, iar nesocotirea acestui adevăr i-a făcut pe oameni să piardă sensul vieții.

Viața nu reprezintă nimic altceva decât un schimb neîntrerupt între univers și acest mic atom care suntem fiecare dintre noi. Viața cosmică pătrundă în om, el o impregnează cu emanațiile sale și o trimite apoi în univers. El absoarbe din nou această viață, și din nou el o trimite înapoi. Tocmai acest schimb permanent dintre om și univers se numește nutriție, se numește respirație și se numește deopotrivă iubire. Viața este un schimb între două lumi, iar acela care nu face schimburi, moare. Trebuie să facem schimburi cu pământul pentru a trăi în planul fizic; trebuie să facem schimburi cu apa pentru a trăi în planul astral, inima; trebuie să facem schimburi cu aerul pentru a trăi în planul mental, intelectul; trebuie să facem schimburi cu căldura și lumina pentru a trăi în suflet și în spirit.

Eu mă întreb totuși dacă voi realizați ce reprezintă acest proces al nutriției extins la întreg cosmosul: ființa umană găsindu-și în diferitele regiuni ale spațiului hrana ce corespunde diferitelor sale corpuri. Încercați să

înțelegeți și veți începe să simțiți universul ca o întreagă simfonie.

Nu trebuie să limităm noțiunea de hrană numai la planul fizic. Nu este suficient numai să mâncăm. Dovada: mulți oameni care se hrănesc de două, trei, patru ori pe zi, se plâng: „Eu mă simt ciudat, eu nu sunt în apele mele”. Mereu problema de a nu putea pleca de la masă!...

Nutriția trebuie să se găsească pe primul plan, dar în toate regiunile: să facem schimburi nu numai cu laturile dense, ci și cu cele subtile ale universului. Numai că, pentru a putea face aceste schimburi, trebuie ca drumurile de comunicare să fie libere. Atunci când aceste căi sunt blocate, circulația se face prost și apar tulburările: energiile sunt blocate. Exact ca niște țevi înfundate. Ele trebuie desfundate. Cum? Prin purificare. În planul fizic, atunci când apare o suferință în organism, postim, luăm purgative sau facem clisme. În planul psihic, aceste suferințe se remediază prin purificare.

Rugăciunea, meditația, extazul reprezintă deopotrivă o modalitate de hrană. Datorită lor, gustați o hrană cerească, ambrozia, hrana nemuririi. Ea este o hrană imaterială, dar pentru alchimiști ea exista și în planul fizic, iar ei au denumit-o elixirul vieții veșnice. Da, se poate spune că ea există în planul fizic, fiind răspândită în întreaga natură, iar soarele este acela care o distribuie. Dacă în timpul primăverii și verii, noi privim în fiecare dimineață răsăritul soarelui, o facem tocmai ca să putem sorbi această chintesență, această ambrozie pe care soarele o distribuie în întreg universul, și ale cărei particule le primesc stâncile, plantele, animalele, oamenii. Dar aceste particule captate de toate ființele vii în mod inconștient, oamenii trebuie să învețe să le capteze într-o manieră conștientă din acest fluid care este focul, lumina soarelui.

În noua civilizație care se apropie, oamenii vor învăța cum să se hrănească cu aceste particule subtile. Eu știu că mulți dintre voi vor fi surprinși să audă asemenea lucruri: și totuși, această modalitate de hrană este în ordinea naturală a lucrurilor. Nu trebuie să ne mulțumim cu o

hrană greoaie, fiindcă ea lasă mereu resturi ce blochează și otrăvesc organismul. Dacă ne hrănim cu lumină, nu vor exista resturi; lumina nu lasă resturi, fiindcă ea este pură. Dacă ardeți lemne sau cărbune într-o sobă, a doua zi va trebui să înlăturați cenușa, înainte de a reaprinde soba. La fel se întâmplă și cu organismul. Dacă nu evacuați resturile, după ce ați mâncat și ați băut, veți muri. Boala are la origine anumite resturi ce nu au putut fi eliminate. Da, se poate spune că boala este rezultatul unor materiale pe care organismul nu le-a putut elimina. În vreme ce, sănătatea este rezultatul unor transformări atât de rapide și subtile încât nu mai rămâne nimic impur în organism.

Atunci când veți ști să absorbiți această chintesență pură propagată de soare, veți simți că sănătatea vi se va ameliora, inteligența vi se va lumina, inima vi se va dilata și voința vi se va întări. Veți spune: „Da, dar eu am contemplat de ani de zile soarele, și nu am obținut niciun rezultat!” înseamnă că nu ați făcut-o corect. Rezultatele depind de modalitatea de a lucra și nu de timpul acordat acestora. De fiecare dată când veți ști cum să vă hrăniți cu câteva înghițituri din această sursă inepuizabilă care este soarele, veți simți mari schimbări în bine declanșându-se în sinea voastră.

Articol VII. Cap. 8 - Cum să devenim neobosiți

Auzim deseori spunându-se: „Eu sunt obosit!” Ei da, toată lumea este obosită. Și totuși oamenii se agită, aleargă la dreapta și la stânga fără răgaz. Este bine să-ți dorești să fii activ. Dar pentru a putea rămâne mereu activi fără să obosim, trebuie să știm să ne destindem, și nu o dată sau de două ori pe zi, nu este suficient, ci de zece, cincisprezece, douăzeci de ori, chiar dacă de fiecare dată durează un minut. Imediat ce aveți un moment liber, oriunde, în loc să vă pierdeți vremea sau să vă enervați fiindcă ați fost lăsați să așteptați, profitați de această ocazie pentru a vă ușura și a vă regăsi echilibrul: vă veți relua apoi activitățile cu forțe proaspete.

Ceea ce dăunează atât de mult contemporanilor noștri este această febră, această permanentă tensiune în

care ei trăiesc și care aduce daune în viața lor psihică, fiindcă această precipitare împiedică nu numai manifestarea calităților lor, ci ea produce tot felul de anomalii în comportamentul lor. Eu le spun câteodată unora: „V-ați lăsat „robinetele de apă și gaz” mereu deschise, și ele curg, curg întreaga zi. La sfârșit rezervoarele voastre sunt goale, sistemul vostru nervos este epuizat. Dacă vă gândiți câteva minute să vă „închideți robinetele”, nu veți mai fi niciodată epuizați”.

Gândiți-vă deci din când în când să vă plasați în mod conștient într-o stare de pasivitate. Dar, desigur, nu în orice stare de pasivitate. Pasivitatea despre care vă vorbesc este o stare în care trebuie să reușiți să vă reîncărcați, dar cu condiția să fie controlată cu inteligență, altminteri veți atrage curenți negativi, și nu forțele Cerului. Este o problemă foarte importantă ce privește întreaga viață psihică a omului și pe care ființele receptive, de exemplu mediumii, ar trebui să le studieze cu atenție. Dacă nu sunteți conștienți și vigilenți, atragem deopotrivă binele și răul, și din nefericire adesea mai mult răul decât binele. De aceea este important să învățați să deveniți mediumi conștienți, capabili să vă găsiți într-o stare de pasivitate fără a atrage nimic negativ.

Pentru a deveni neobosiți, trebuie să învățați să lucrați cu cele două principii, masculin și feminin, emisiv și receptiv. Este imposibil să fiți activi întreaga zi. În momentul în care vă încetați activitatea, puneți-vă deci în mod conștient într-o stare de receptivitate, dar legându-vă de Cer, pentru a atrage numai energii pure și luminoase.

Nu este ușor să înveți să-ți economisești forțele. Oamenii sunt avari, nu economi. A fi econom nu înseamnă neapărat să fii egoist; cum a fi risipitor, nu înseamnă neapărat să fii generos, ci mai degrabă să dovedești o lipsă de discernământ. Da, trebuie să știți să distingeți: aceia care își risipesc forțele și aruncă totul pe fereastră sunt considerați generoși. Ei nu, aceasta este imprudență, vanitate sau prostie, orice vreți, dar nu generozitate. Pentru a te arăta generos trebuie să cunoști arta

economiei, altminteri ce vă va mai rămâne de distribuit dacă ați risipit totul? Iar a fi econom înseamnă a cheltui fiecare lucru la timpul său, la locul său, atât cât trebuie, nimic mai mult.

Nu vă gândiți prea mult să vă puneți într-o stare de pasivitate; vă lăsați mereu cuprinși de acea febrilitate ce a devenit acum atmosfera normală și care este foarte dăunătoare echilibrului uman. De acum înainte, trebuie să vegheați mai bine asupra sistemului vostru nervos oferindu-i din când în când o destindere. Cincisprezece minute pe zi, de cincisprezece ori un minut, gândiți-vă la aceasta, nu va fi timp irosit, dimpotrivă, veți vedea ce veți câștiga. Veți spune: „Da, dar eu atâtea de făcut!” Bineînțeles, dar puteți găsi totuși timp pentru a vă retrage într-o cameră liniștită, unde vă așezați pe burtă pe pat sau pe covor, cu brațele și picioarele destinse, vă lăsați purtați ca și cum v-ați scufunda într-un ocean de lumină, fără să mișcați, fără să vă gândiți la nimic... Numai un minut, și vă veți ridica reîncărcați.

Iată, asta-i tot, este puțin, dar este foarte important. Aplicați adesea această metodă pe care v-o dau, și veți vedea că veți avea forțe pe tot parcursul zilei. Altminteri, chiar dacă nu faceți nimic, veți fi obosiți. Ați remarcat de altfel: uneori nu ați făcut nimic și ați obosit; chiar după un repaus de trei ore pe un șezlong, mai sunteți încă obosiți. De ce? Fiindcă nu ați știut să opriți în interior robinetele: vă puteți odihni oricât, forța voastră se va disipa aiurea. Este păcat, deoarece din cauza oboselii sunteți obligați să vă neglijați activitățile esențiale.

Vorbindu-vă despre destindere, eu am lăsat deoparte chestiuni elementare. Este evident că, pentru a fi bine dispuși, trebuie să vă hrăniți și să dormiți suficient, și să respirați corect. Dacă nu ați mâncat de multă vreme, vă puteți destinde oricât, dar această destindere nu vă va aduce forțe. Atunci când vă sfătuiesc să vă destindeți, eu înțeleg mai întâi că ați respirat, ați mâncat și ați dormit corect, acestea fiind condiții indispensabile. Dar chiar dacă ați acumulat astfel multe energii, se poate să le pierdeți cu

ușurință dacă nu știți să vă reîncărcați. Somnul, nutriția și respirația sunt deci numai niște preliminariile indispensabile; cât despre destindere, aceasta este un mijloc psihic de a distribui bine energia, de a o face să iasă în mod regulat și de a reîncărca apoi bateriile.

Există desigur yoghini, Inițiați care au ajuns la o asemenea stăpânire a gândului lor încât, chiar dacă nu au mâncat, nici băut, nici dormit, ei sunt capabili de a se brânza atât de intens cu marile rezervoare de forțe cosmice, încât captează astfel energii extraordinare pe care le transformă în energie pentru corpul fizic. Este posibil, asemenea ființe există, dar ele sunt foarte rare; trebuie să fii antrenat în mod excepțional pentru a ajunge la acest nivel, și niciunul dintre voi nu a ajuns încă la acest stadiu.

Vedeți dar că eu așez fiecare lucru la locul său, eu subliniez ce este esențial și ce nu este, ce este posibil și ce nu este. Depinde acum de voi să mă înțelegeți corect și să aplicați corespunzător metodele ce vi le prezint.

Aș mai adăuga acum că, cel mai mare secret pentru a putea menține activitatea în cele mai bune condiții, este de a învăța să lucrați cu iubire. Fiindcă iubirea întărește, însuflețește, în vie... Iubirea! Când nu avem această iubire și lucrăm numai pentru bani, pentru a ne câștiga existența, aceasta nu dă rezultate bune. Câștigăm desigur ceva bani, dar devenim nervoși și sănătatea se șubrezește. Lucrați cu iubire ore în șir și nu veți simți oboseala; dar dacă lucrați câteva minute fără iubire, furioși și revoltați, totul se va bloca în interiorul vostru și veți fi la pământ. Există acum ideologii care răspândesc revolta și nemulțumirea printre muncitorii din întreaga lume, și care au rezultate fantastice, fiindcă sunt scânteii care aprind tot. Este foarte ușor: hotărâtivă să propagați revolta și veți reuși. Dar spuneți oamenilor că nemulțumirea este nocivă și că trebuie ca ei să lucreze cu iubire, și nu veți avea succes. Oamenii nu sunt încă copti la minte pentru a înțelege unde le este adevăratul interes.

Trebuie să înțelegeți eficacitatea, puterea iubirii.

Faceți cu iubire, tot ceea ce faceți... sau nu mai faceți deloc! Fiindcă tot ceea ce faceți fără iubire vă obosește, vă otrăvește chiar și nu vă mai mirați apoi că vă deveniți epuizați, bolnavi. Faceți totul cu iubire! Încercați, depinde numai de Vol. Cineva mi-a cerut într-o zi mijlocul de a deveni neobosit. Eu i-am răspuns: „Eu doresc să vă dezvălui secretul, dar oare l-ați putea realiza?... Secretul constă în a simți o mare iubire pentru tot ceea ce faceți, deoarece iubirea trezește toate puterile din om”.

Vă aflați într-o Școală Divină unde sunteți învățați să vă reconstruiți. Voi nu ați realizat încă importanța acestei sarcini, dar bucurați-vă, fiindcă aveți perspectiva de a vă putea revigora în sfârșit viața.

Articol VIII. Cap. 9 – Cultivați mulțumirea

Nu se vorbește adesea despre importanța de a ne simți mulțumiți, satisfăcuți, și foarte puțini oameni conștientizează nocivitatea acestui prost obicei de a fi nemulțumiți de tot și de toată lumea și de a tulbura peste tot armonia. Iar ceea ce este și mai grav, este faptul că în epoca noastră există tendința de a considera mulțumirea ca un semn de naivitate, de prostie, iar nemulțumirea, dimpotrivă, ca pe unul de inteligență.

Desigur, dacă păreți puțin nemulțumiți numai ca să vă creșteți prestigiul, pierderile nu sunt mari, dar dacă nemulțumirea se instalează cu adevărat în voi, este o catastrofă și trebuie luate măsuri de prevedere. Cauzele unei nemulțumiri arzătoare trebuie analizate. Foarte des ele se întâlnesc într-o judecată greșită sau într-o educație defectuoasă.

Din punct de vedere intelectual, o nemulțumire prelungită, întreținută în mod conștient sau inconștient, distruge ceva în om. Acela care se plânge de Domnul, de existență și de întreaga omenire trebuie să știe că această atitudine dăunătoare îi va da în interior multe sfaturi greșite. Cum el nu-și poate împiedica exprimarea și manifestarea sentimentului său, nemulțumirea capătă un chip întunecat, o privire urâtă, o voce dură, gesturi bruște ce îl fac antipatic celorlalți. Dacă este adevărat că există

tendința de a-i considera pe nemulțumiți mai inteligenți decât ceilalți, nu îi găsim însă agreabili ca anturaj și ne îndepărtăm de ei. Cum să rămânem lângă aceia care se plâng mereu și otrăvesc atmosfera cu plângerile și incriminările lor? Nemulțumirea este un fum negru ce invadează sufletul, iar acela care o întreține se va distruge. Evident, buna dispoziție, bucuria nu se pot instala definitiv de azi pe mâine. Buna dispoziție este adesea expresia unui temperament determinat, și nimic **v** nu este mai dificil decât schimbarea temperamentului. Și totuși, cu ajutorul gândului, al iubirii și voinței, se poate ajunge la modificarea stărilor interioare.

Dacă oamenii ar fi fost cinstiți, lucizi, ei ar fi constatat că, în realitate, latura pozitivă în viață este totdeauna mai importantă în cantitate și în calitate. Un exemplu foarte simplu, obișnuit: pe Coasta de Azur există pe parcursul anului mai multe zile frumoase decât ploioase, dar la cea mai mică aversă, toată lumea se plânge de vreme proastă; oamenii uită că a fost timp frumos de multe săptămâni. Tocmai așa se acționează în toate domeniile vieții. A fi nemulțumit înseamnă a mărturisi că nu vrei să ai o viziune clară a realității. Trebuie cel puțin să ai tăria de a vedea cele două laturi.

Acela care este mereu mulțumit, optimist, nu se află nici el în adevăr, dar a fi furios fiindcă cineva a spus ceva ce nu v-a convenit, că ați plătit mai mult pentru un lucru decât era prevăzut, că ciorba este prea sărată sau că vi s-a rătăcit ziarul, și să reacționați în fața unor mici inconveniente ca și cum ar fi niște catastrofe, înseamnă a crea în voi o stare de autodistrugere. Încercați de acum încolo să puneți în balanță toate detaliile vieții cotidiene care vă irită cu faptul că aveți brațe, picioare cu care puteți face lucruri minunate; mai aveți și ochi, urechi, un nas și o gură ce vă permit să vedeți, să ascultați, să simțiți, să respirați, să gustați, să vorbiți, să admirați... Aveți deopotrivă o meserie, o casă, prieteni... Iar pentru o mică piedică, sunteți gata să uitați toate aceste bogății inestimabile și să tulburați viața întregii familii și a

societății? Este dovada că nu sunteți inteligenți.

Da, folosiți această metodă de comparație: puneți față în față micile neajunsuri ale existenței și toate bunurile cu care Providența v-a înzestrat din belșug și trageți concluziile. Adesea se procedează exact invers: se compară puținul avut cu bogăția vecinilor: „Ah, acela are deja o mașină, iar eu nu am decât o bicicletă!... Ah, aceea poartă diamante, iar eu, niște perle false!...” Aceste sunt niște comparații proaste! Dacă doriți să faceți neapărat niște comparații, de ce nu vedeți toate avantajele ce le aveți în raport cu atâtea persoane handicapate, nefericite sau bolnave? Această ingratitudine și nemulțumire constantă constituie o lipsă de inteligență din partea oamenilor: în loc să vadă binecuvântările cu care Cerul îi copleșește, ei văd peste tot numai motive de a-și pierde credința, iubirea și recunoștința.

Îmi veți replica că aveți motive întemeiate să fiți nefericiți, fiindcă aveți numai eșecuri, nu întrezăriți niciun viitor în fața voastră... În realitate, zilele nu seamănă între ele, iar dacă astăzi soarele s-a ascuns printre nori, mâine îl veți vedea răsărind și totul vă va surăde. „Da, spun unii, dar eu sunt deja bătrân, la ce să mă mai aștept?” Nu știți oare că într-o bună zi veți reveni pe pământ ca un copil căruia toate speranțele i se vor îndeplini și veți reîncepe o nouă viață, îmbogățită de experiențele trecutului?

Există răspunsuri la tot ceea ce tristețea și descurajarea pot aduce. Trebuie numai să acceptați să priviți altfel lucrurile, să judecați altfel: în fața fiecărui eveniment, a fiecărei situații, opriți-vă un moment pentru a considera cele două aspecte: negativ dar și cel pozitiv. Nu trebuie desigur să vă amăgiți spunând că totul este bun, dar trebuie deopotrivă să refuzați să vă opriți numai asupra aspectelor întunecate ale vieții. Gândiți: „Oh, dar noi știm toate acestea!” Ei bine, puneți-le în practică dacă este atât de simplu! Observativă, veți descoperi că uitați adesea această regulă și vă lăsați pradă nemulțumirii și pesimismului. Iar atunci nu numai că nu judecați corect, dar vă împiedicați sufletul să se împlinească și să-și ia

zborul. Astfel vă distrugeți spiritual și chiar fizic. De ce se spune în limbajul obișnuit despre o persoană mereu îngrijorată și nemulțumită că „te scoate din sărite” sau că „îți mănâncă sufletul”?

Nemulțumirea este acceptabilă numai dacă ești nemulțumit de tine însuși. Nu trebuie să fii mulțumit de sine, chiar dacă obții mari rezultate spirituale. De ce? Fiindcă riști să devii orgolios, înfumurat, și să-ți întrerupi astfel evoluția, propria împlinire. Dacă sunteți nemulțumiți de voi înșivă, acest sentiment vă va stimula, vă va face să lucrați, să vă ameliorați. Iar ca această nemulțumire să nu devină o obsesie distructivă, trebuie să restabiliți echilibrul fiind mulțumiți de ceilalți. Această atitudine interioară vă va împiedica să cădeți într-o stare foarte negativă ce ar putea să vă conducă la o descurajare completă. Căutați frumosul și binele la toate ființele, și îndeosebi la acelea care au contribuit prin geniul, prin virtuțile lor, la evoluția omenirii: veți fi astfel mereu încântați, nu va exista niciun pericol să mai disperați.

Au existat muzicieni, poeți, pictori de geniu care, într-o perioadă de descurajare, și-au distrus operele. Ei erau zidiți de vii în singurătatea lor, ei nu au știut să-și depășească propriile probleme și să vadă ce este bun la ceilalți: aceasta i-ar fi protejat împiedicându-i să-și reverse nemulțumirea asupra lor înșiși și a creațiilor lor. Inițiații nu sunt mulțumiți de ei înșiși, dar sunt mulțumiți de operele Domnului, ei sunt încântați de servitorii Domnului. În acest fel, ei își remediază nemulțumirea inspirată de propriile imperfecțiuni.

Acela care își dă seama că nu poate să-și manifeste calitățile pe care spera să le posede, nu trebuie să se descurajeze sau să se revolte. Dacă se descurajează și se înfurie împotriva sa, sau a celorlalți, sau împotriva Domnului, este foarte rău pentru el; trebuie să devină mai umil, altminteri aceasta dovedește că judecata sa nu este corectă, că este supus încă naturii sale inferioare care a reușit să se fofileze într-un moment când a găsit condițiile propice. Este ca și cum Cerul ar fi spus unor anumitor

persoane sau circumstanțe: „Ah, mușcați-l puțin, sau spuneți-i câteva cuvinte ca să vedem ce se întâmplă”. Iar ceea ce se întâmplă este o harababură ce dovedește că el nu era pregătit să înfrunte încercările. Ei bine, chiar în acel moment, el nu trebuie să se întristeze și să se descurajeze, altfel se dovedește că este un pretențios care își dorește lucruri încă irealizabile, ia dacă nu redresează situația, el se va distruge. Este permis să fii trist, dar numai la insuccesele sau necazurile altora, nu a propriilor dorințe și ambiții nepotolite. Aceia care cad pradă adesea unor asemenea stări trebuie să știe că ei nu sunt foarte evoluți, deoarece tristețea lor este legată de niște cauze inferioare.

Pentru a rezuma problema, putem spune că există un curent al vieții și unul al morții, iar primul grad al morții este nemulțumirea. Da, fiindcă nu se iau măsuri de prevedere, nemulțumirea se transformă în necaz, iar necazul în durere. Această durere care atinge la început numai planul psihic ajunge în final și în planul fizic, într-o zi ea devine boală, iar boala antrenează moartea. Între nemulțumire și moarte, etapele sunt evident numeroase, dar încet-încet una o atrage inevitabil pe cealaltă. Dimpotrivă, mulțumirea vă plasează în curentul vieții. Acela care este mulțumit se simte plin de grațitudine către Cer și trăiește în liniște; această liniște îi dă forța, forța îi aduce împlinirea și el începe să guste din Viața Veșnică...

Acela care aspiră la perfecțiune, care dorește ca spiritele naturii să îl ajute în lucrarea sa, trebuie să fie recunoscător în fața a tot ce posedă și să aducă ceva pozitiv celorlalți. De acum înainte, să fiți deci satisfăcuți, și în special de lucrurile pe care le-ați disprețuit sau neglijat, încercați zilnic să găsiți cel puțin un lucru care vă încântă și așezați-l în inima și intelectul vostru. Dacă mulțumiți zilnic Domnului, dacă sunteți mulțumiți de tot ceea ce El vă dă, veți poseda secretul magic ce vă poate transforma viața, și chiar și spiritele luminoase ale naturii se vor apropia de voi ca să vă ajute.

CUPRINS

- Cap. 1 - Viața este primordială 1
- Cap. 2 - Lumea armoniei 3
- Cap. 3 - Armonie și sănătate 3
- Cap. 4 - Bazele spirituale ale medicinei 3
- Cap. 5 - Respirație și nutriție 3
- Cap. 7 - Nutriția în diferitele planuri 3
- Cap. 8 - Cum să devenim neobosiți 3
- Cap. 9 - Cultivați mulțumirea 3